



La sociedad española y las dietas plant-based

Resumen de los principales resultados de la encuesta realizada por More in Common para la Federación de Consumidores y Usuarios (Junio de 2025)

La sociedad española y las dietas plant-based

More in Common es una organización internacional fundada en 2017 para luchar contra la polarización y la fractura social a través de la investigación social. Actualmente, está presente en Estados Unidos, Brasil, Reino Unido, Francia, Polonia, Alemania y España, países en los que desarrolla su labor investigadora para facilitar una mejor comprensión de la sociedad. Sus estudios y encuestas aparecen recurrentemente en medios de comunicación de todo el mundo y han sido referenciados en cabeceras como The New York Times, The Guardian, The Times, BBC, Le Monde o El País.

Durante los meses de abril y mayo de 2025, el equipo de investigación de More in Common realizó una encuesta encargada por la Federación de Consumidores y Usuarios (CECU) en torno a las dietas basadas en plantas y, más específicamente, en torno a las legumbres y su potencial como sustituto de la carne. Esta presentación recoge algunos de los principales resultados de dicha encuesta, que será utilizada por CECU para acompañar un informe más extenso en torno a este tipo de dietas.

FICHA TÉCNICA DEL ESTUDIO:

Universo	Población general en España mayor de 18 años
Fecha	El trabajo de campo se realizó entre el 14 y el 20 de mayo de 2025
Metodología	La encuesta que sirve de base a esta presentación fue realizada por More in Common con metodología online (CAWI). Para garantizar su representatividad, se empleó una muestra de 2026 encuestados mayores de 18 años, con cuotas representativas de las siguientes variables: género y edad (entrecruzadas), Comunidad Autónoma, nivel de ingresos mensuales netos por hogar y tamaño del municipio de residencia. El margen de error es de +/-2,15% (para un nivel de confianza del 95%).
Observaciones	En algunos gráficos los datos pueden no sumar 100% debido al redondeo.

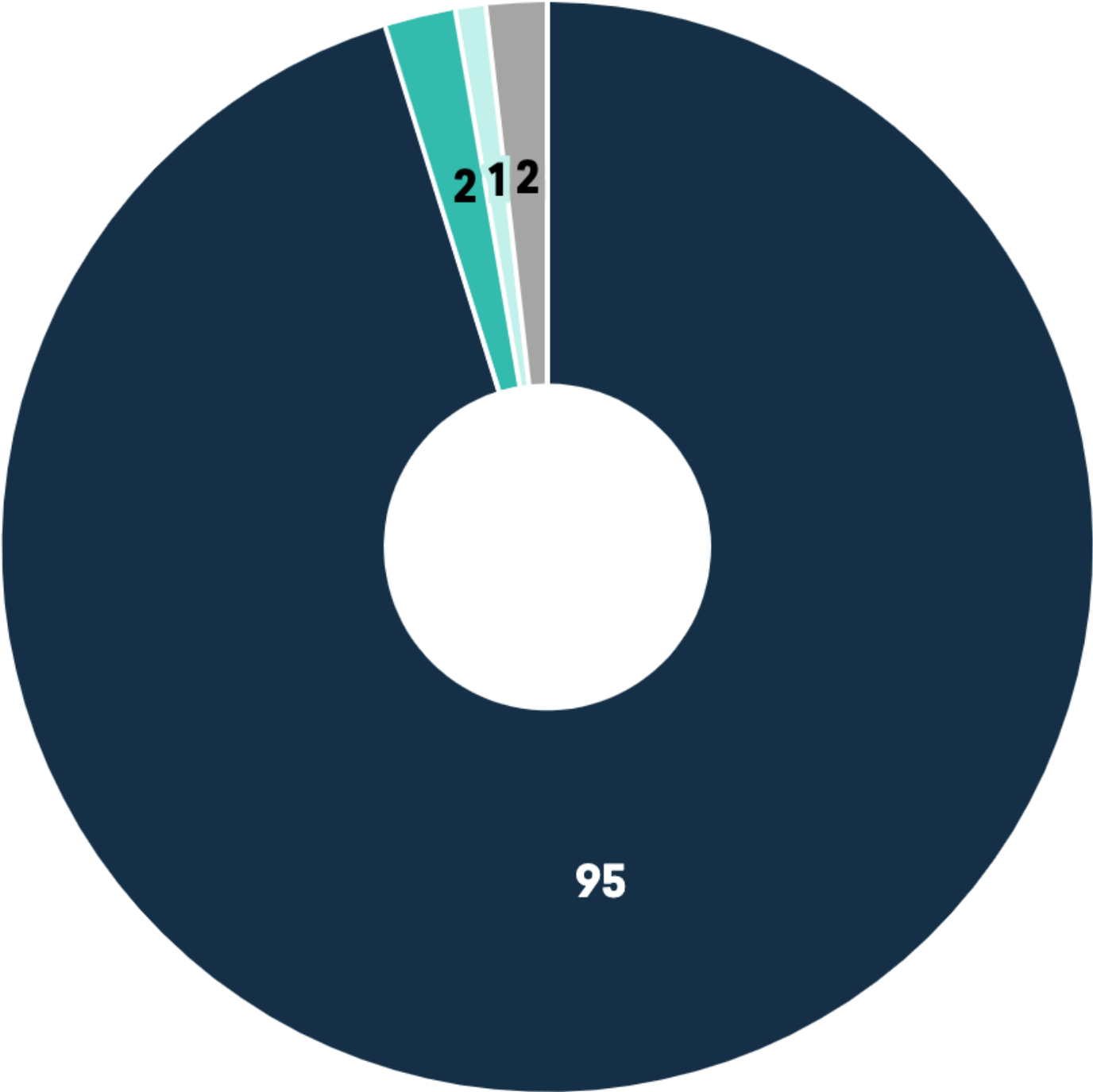
1 Hábitos y percepciones generales en torno a la alimentación

Un 95% de la sociedad española “come de todo”, aunque, como veremos más adelante, más de un tercio afirma haber reducido el consumo de carne



¿Qué tipo de alimentación o dieta sigue usted habitualmente?

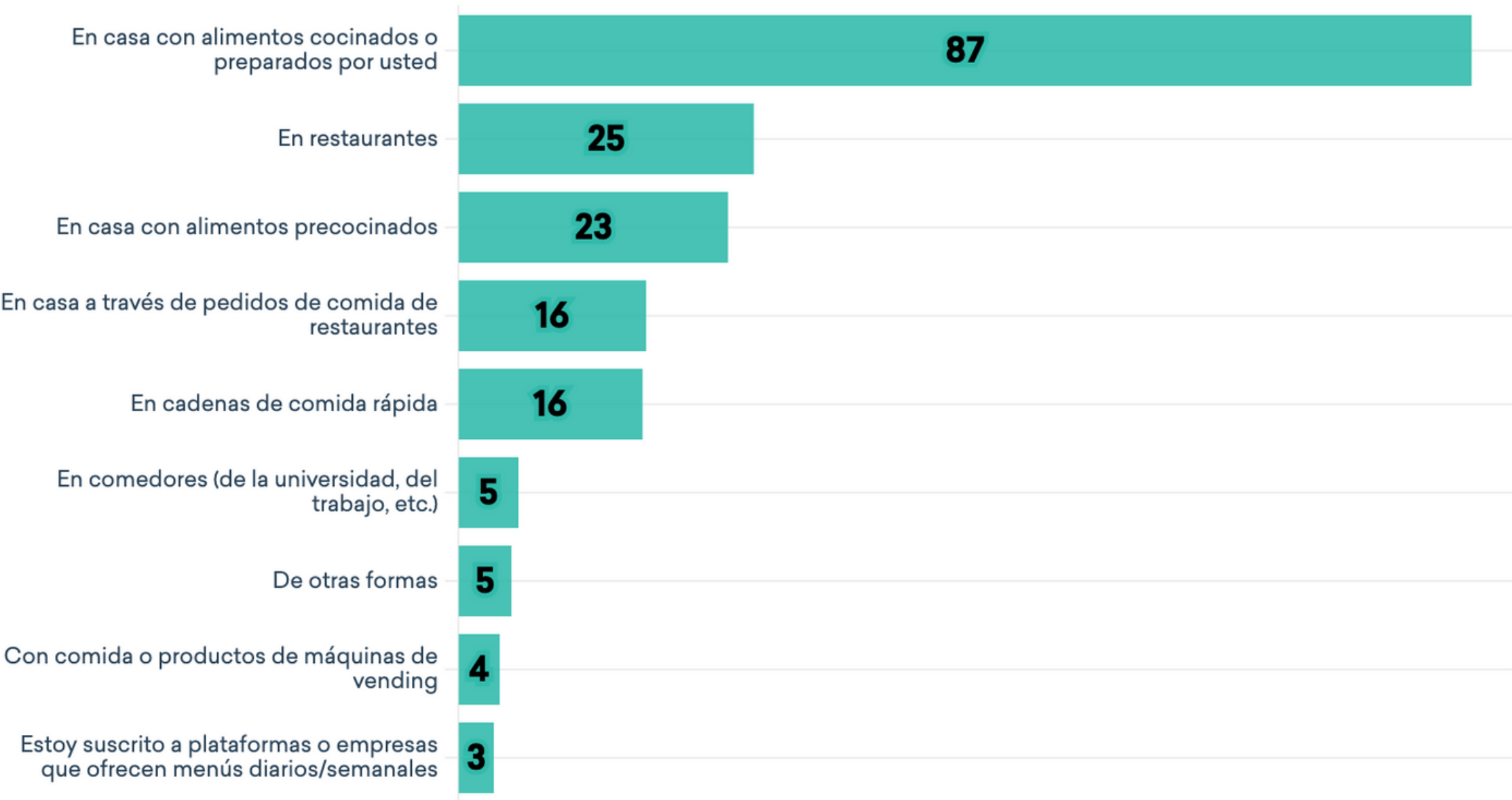
● Como de todo ● Soy vegetariano ● Soy vegano ● Otra



Un 87% afirma comer habitualmente con alimentos cocinados en casa, un 25% acude a restaurantes y un 23% a los precocinados



¿Cómo suele alimentarse usted normalmente? Seleccione todas las formas de alimentarse que utilice al menos una vez a la semana



Un [análisis por variables](#) permite observar diferencias. Por ejemplo:

- La alimentación a través de comida cocinada en casa es una fórmula más empleada habitualmente por mujeres (89%) que por hombres (84%) y por los más mayores (93% en el grupo +65 frente a 77% en el de los más jóvenes).
- La comida en restaurantes es una fórmula más empleada habitualmente por hombres que por mujeres (27% frente a 19%), por los más jóvenes, por aquellos que viven en ciudades grandes y por aquellos con más poder adquisitivo.
- Los pedidos de comida a casa son más habituales entre hombres, en el grupo de edad 25-39, en aquellos con mayor poder adquisitivo y en las grandes ciudades.

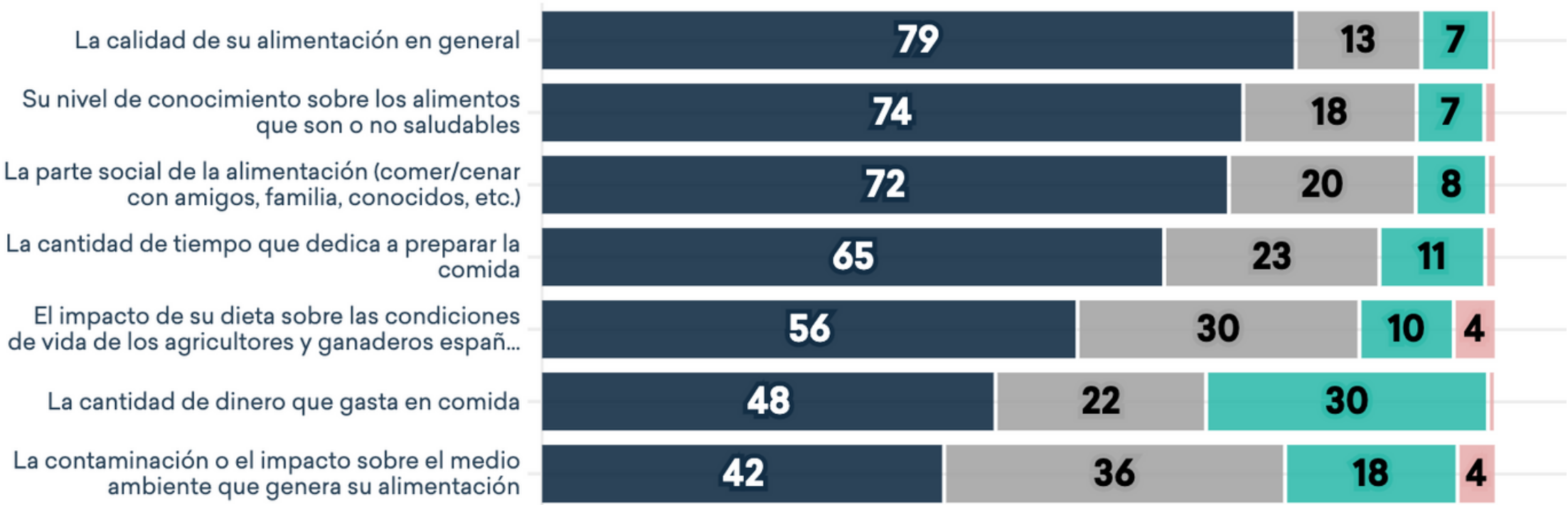
Existen diferentes niveles de satisfacción en la población española con respecto a diferentes aspectos de la alimentación



Pensando en su alimentación, ¿cómo de satisfecho diría que está con cada uno de los siguientes aspectos?

Se muestra la suma de "Muy satisfecho" y "Algo satisfecho" y de "Algo insatisfecho" y "Muy insatisfecho"

● Satisfecho ● Ni satisfecho ni insatisfecho ● Insatisfecho ● No lo sé



La sociedad española se muestra mayoritariamente satisfecha con la calidad de su alimentación, con su nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, con la parte social de la alimentación y con la cantidad de tiempo que dedica a preparar la comida.

Sin embargo, se muestra menos satisfecha o más indecisa con respecto al impacto de su dieta sobre los agricultores y ganaderos españoles, con la cantidad de dinero que invierte en su alimentación y con la contaminación generada por su dieta.

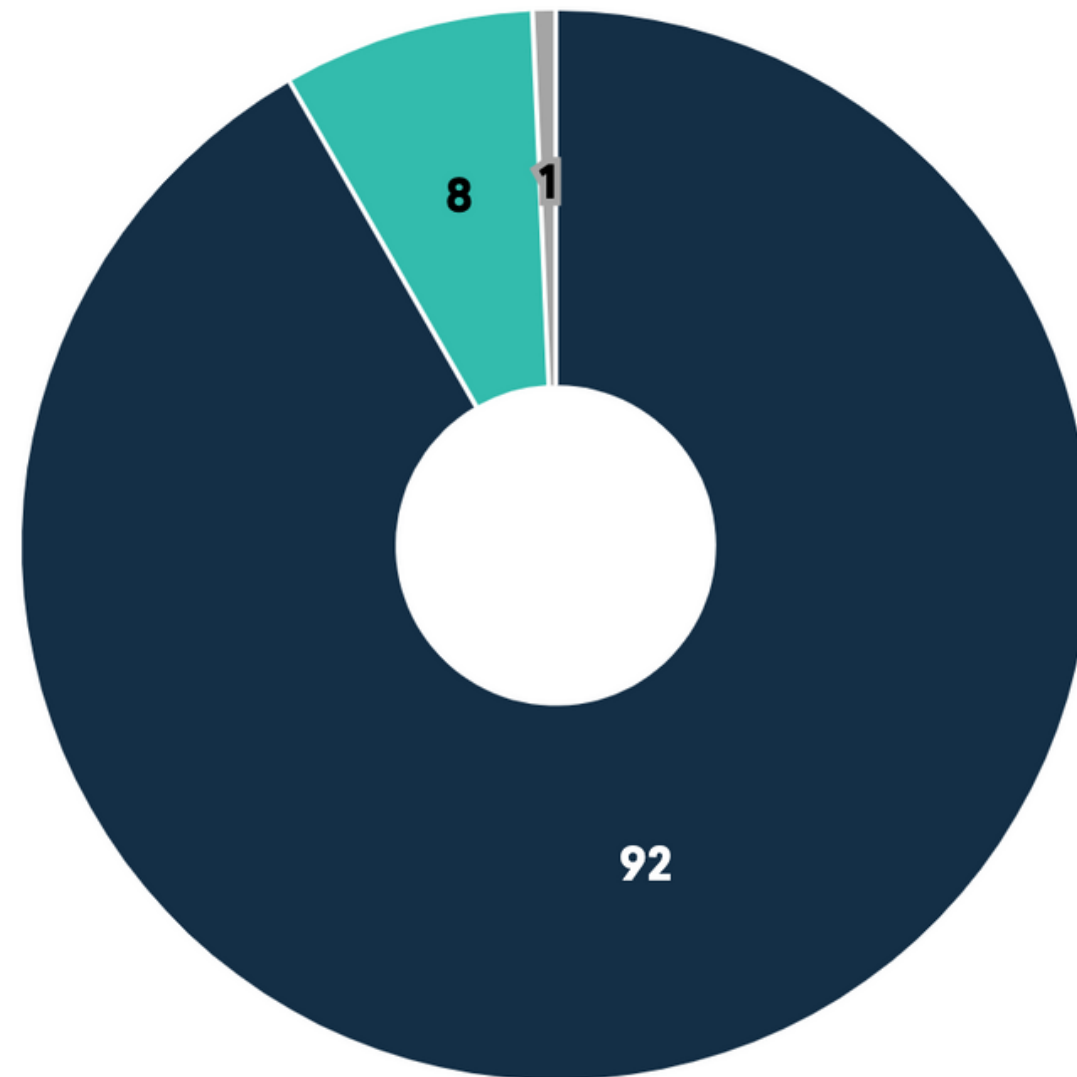
Un 92% de la población califica su alimentación de “algo saludable” o “muy saludable”; solo un 8% la tacha de no saludable



En general, ¿cómo de saludable diría que es su alimentación?

Se muestra la suma de "Muy saludable" + "Algo saludable" y de "Poco saludable" + "Nada saludable"

● Saludable ● No saludable ● No lo sé



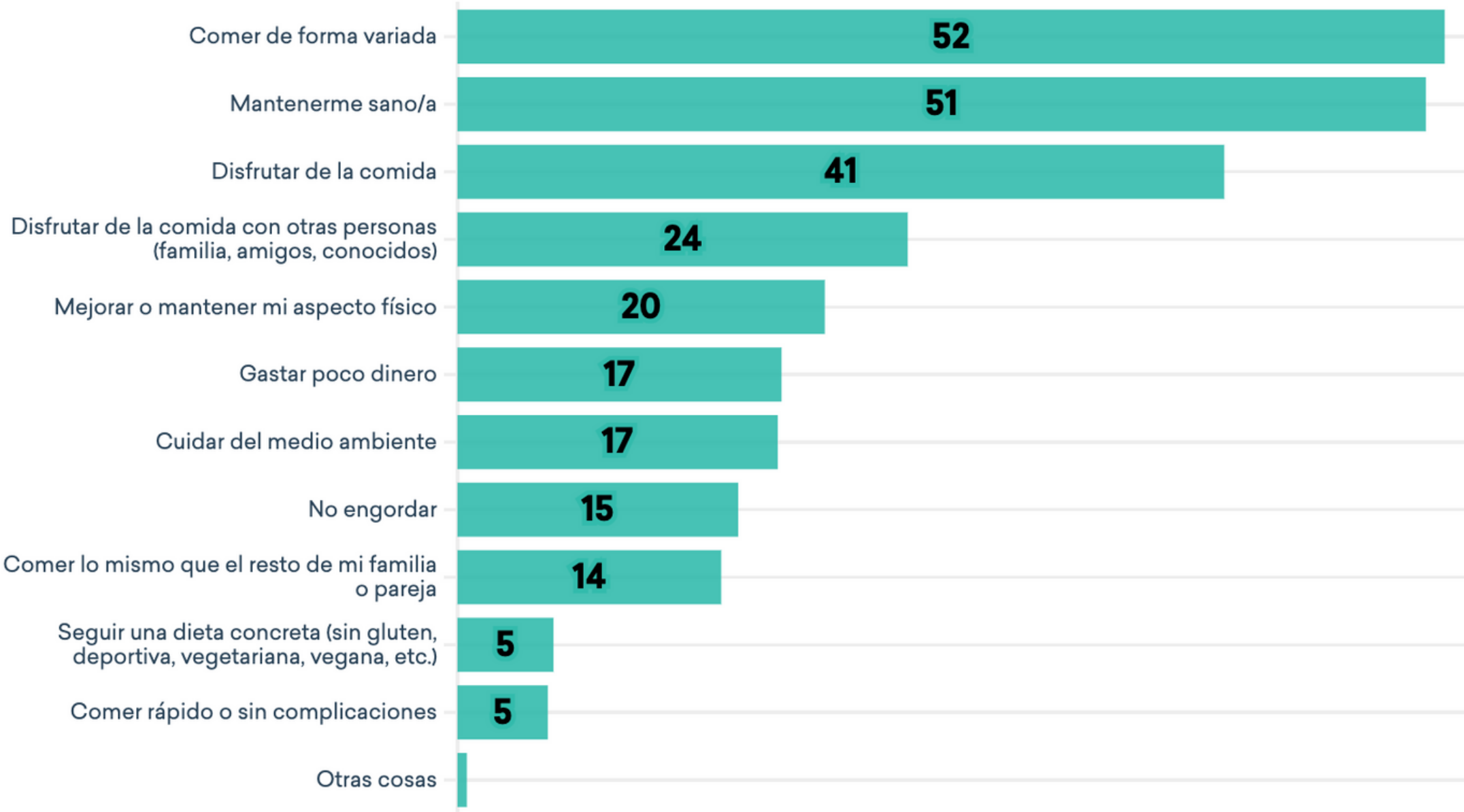
Un [análisis por variables](#) permite observar diferencias:

- Por ejemplo, aunque la percepción de la propia dieta como saludable es amplia en todos los grupos de edad, el porcentaje de aquellos que afirman llevar una dieta saludable aumenta con la edad.
- Del mismo modo, el porcentaje de personas que afirman que su dieta es saludable es algo menor entre los hogares con menos ingresos (86% en aquellos con ingresos mensuales por debajo de los 1500 euros mensuales, frente a 95% en aquellos que ingresan entre 1500 y 2500 al mes y 94% entre los que ingresan mas de 2500).

Comer de forma variada, mantenerse sano y disfrutar de la comida, los tres aspectos a los que los españoles otorgan mayor importancia en su alimentación



Pensando en su alimentación diaria, ¿cuáles de las siguientes cosas son más importantes para usted? Escoja un máximo de tres opciones



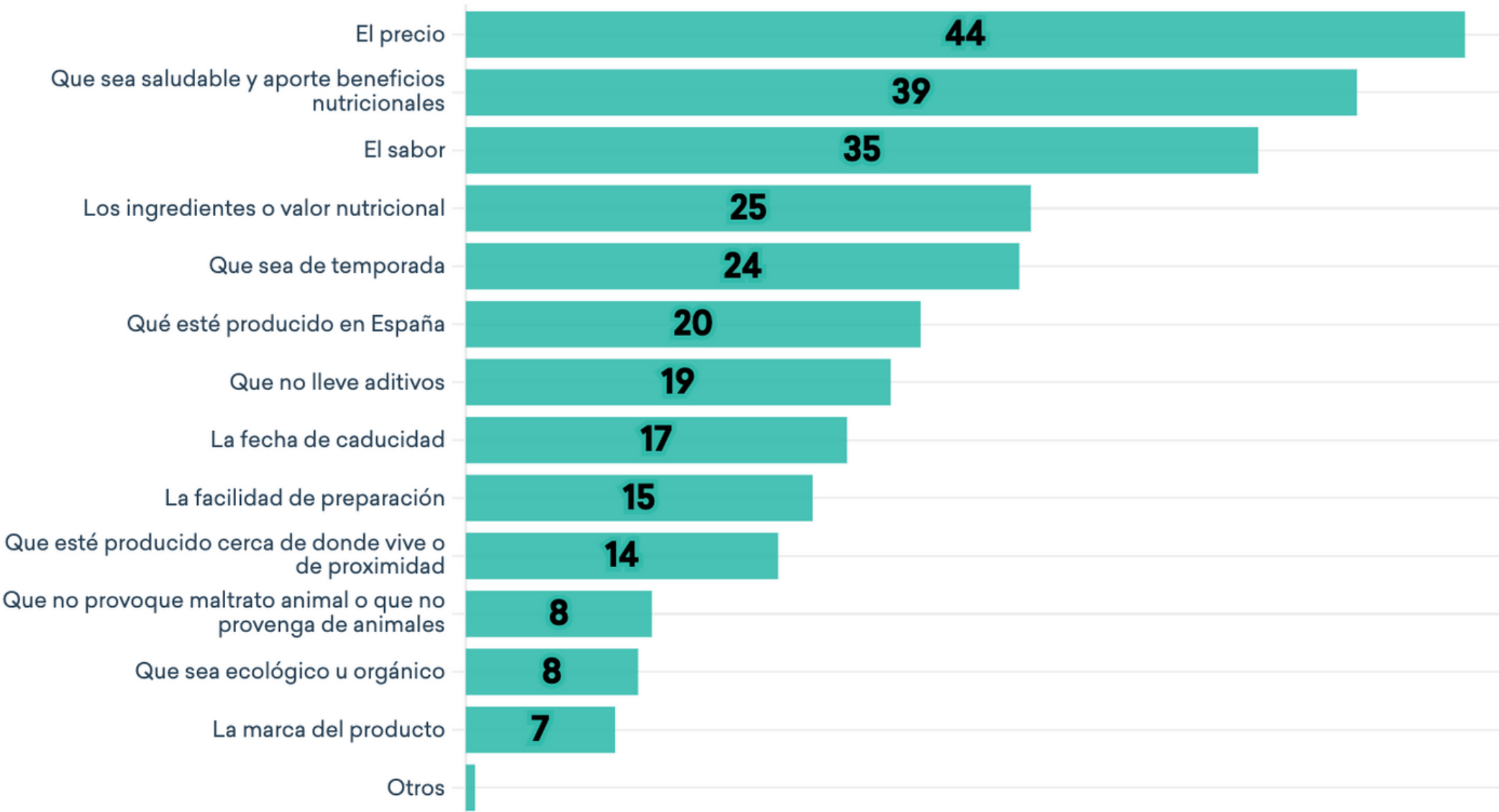
Esta pregunta seguramente recoge las percepciones más aspiracionales de la sociedad española con respecto a la alimentación, aquellos ideales que las personas buscan en su dieta.

- Con pequeñas diferencias, las mujeres dan más importancia que los hombres a comer de forma variada, mantenerse sanas, disfrutar de la comida con otras personas o mejorar su aspecto físico. Los hombres dan más importancia que ellas a disfrutar de la comida en general.
- Comer de forma variada es mucho más importante para los más mayores (62% lo escoge entre uno de los tres aspectos más importantes), mientras que para los más jóvenes el aspecto más importante es disfrutar de la comida (45% lo escoge). Mantenerse sano también es un factor más importante entre los más mayores.
- La brecha económica también se deja notar. Los hogares con ingresos superiores a los 1500 euros valoran más que aquellos que ingresan menos aspectos como comer de forma variada, mantenerse sano o disfrutar de la comida; mientras que los hogares con ingresos más bajos dan más importancia a gastar poco dinero.

Aún así, en un contexto todavía marcado por la inflación, el precio es el factor que más pesa a la hora de hacer la compra, junto a otros como los beneficios nutricionales o el sabor



¿Y qué factores son más importantes para usted a la hora de decidir qué alimentos comprar? Por favor, seleccione hasta tres opciones



Los más jóvenes dan más importancia al precio (54% lo escoge como una de las tres opciones, frente al 42% en el grupo 65+) y también al sabor (44%). Para los más mayores, que sea saludable es el factor más importante, y también valoran más que un producto sea de temporada.

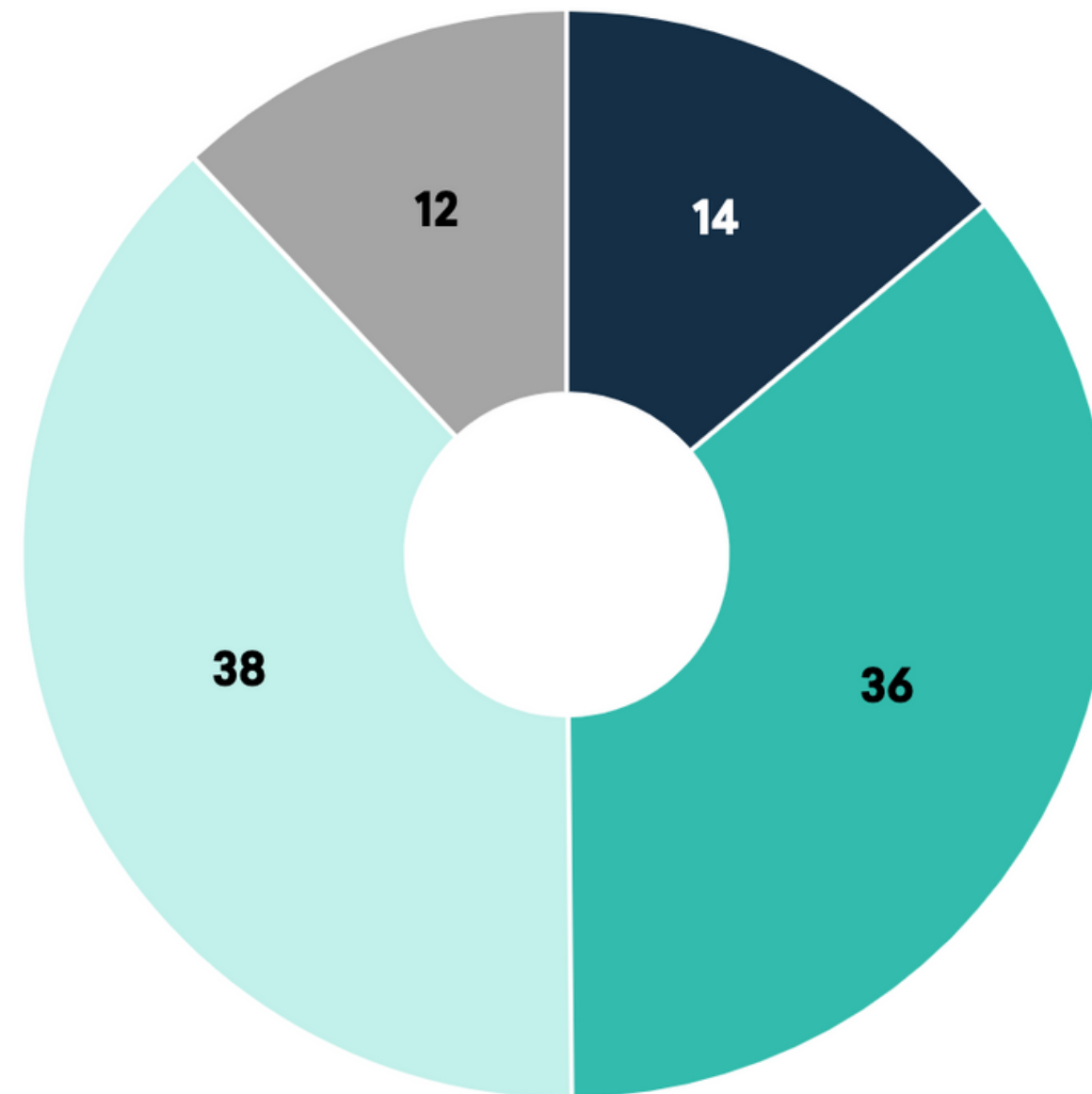
Entre aquellos que viven en hogares con ingresos inferiores a 1500 euros mensuales, el precio es el primer factor, mientras que para los que viven en hogares con ingresos de más de 2500 euros mensuales, lo es que los alimentos sean saludables.

Un 14% de la población busca información sobre alimentación saludable muy a menudo y un 36% lo hace a menudo



¿Con qué frecuencia busca información sobre cómo comer de forma más saludable o equilibrada?

● Muy a menudo ● A menudo ● A veces ● Nunca



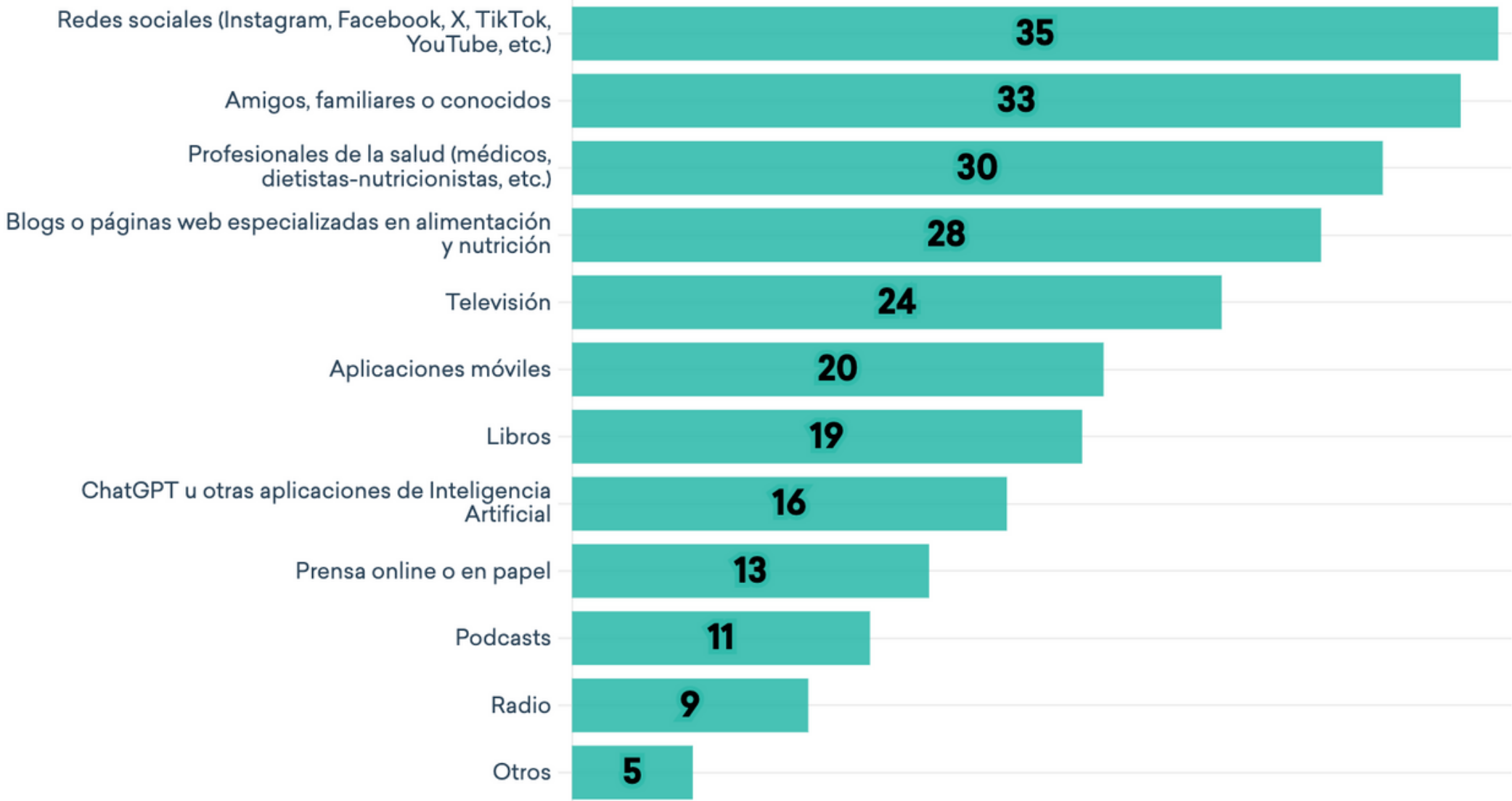
El interés en alimentación saludable es [más elevado](#):

- Entre las mujeres.
- Entre las generaciones más jóvenes (por debajo de 40 años).
- En determinados públicos identificados en la encuesta, por ejemplo entre aquellas personas que acuden frecuentemente al gimnasio o que realizan ejercicio físico varios días a la semana. También entre los que han acudido al nutricionista en el último año.

En cuanto a las fuentes o medios para informarse sobre alimentación saludable, los más empleados son las redes sociales, el círculo social y los profesionales de la salud



¿Y a través de qué medios suele buscar información sobre cómo comer de forma más saludable o equilibrada?



También aquí existen diferencias:

- Por ejemplo, las mujeres recurren más que los hombres a los profesionales de la salud.
- Las generaciones más jóvenes, especialmente aquellos que tienen menos de 25 años, utilizan en mucha mayor medida las redes sociales y también ChatGTP y herramientas de inteligencia artificial: un 41% de aquellos que buscan información sobre nutrición saludable en este grupo de edad afirma que las emplea como fuente.
- El grupo de edad por encima de 65 años recurre más al círculo social o al consejo profesional.

*Pregunta realizada solo a aquellos que afirmaron que buscan información sobre nutrición saludable muy a menudo, a menudo o a veces.

Más de un tercio de la población española ha tratado de aumentar el número de proteínas que ingiere en sus comidas en el último año



En el último año, ¿ha hecho usted las siguientes cosas?

● Sí ● No ● No estoy seguro/a



La encuesta incluía también algunas preguntas para identificar comportamientos relacionados con la alimentación. Así, se ha descubierto que:

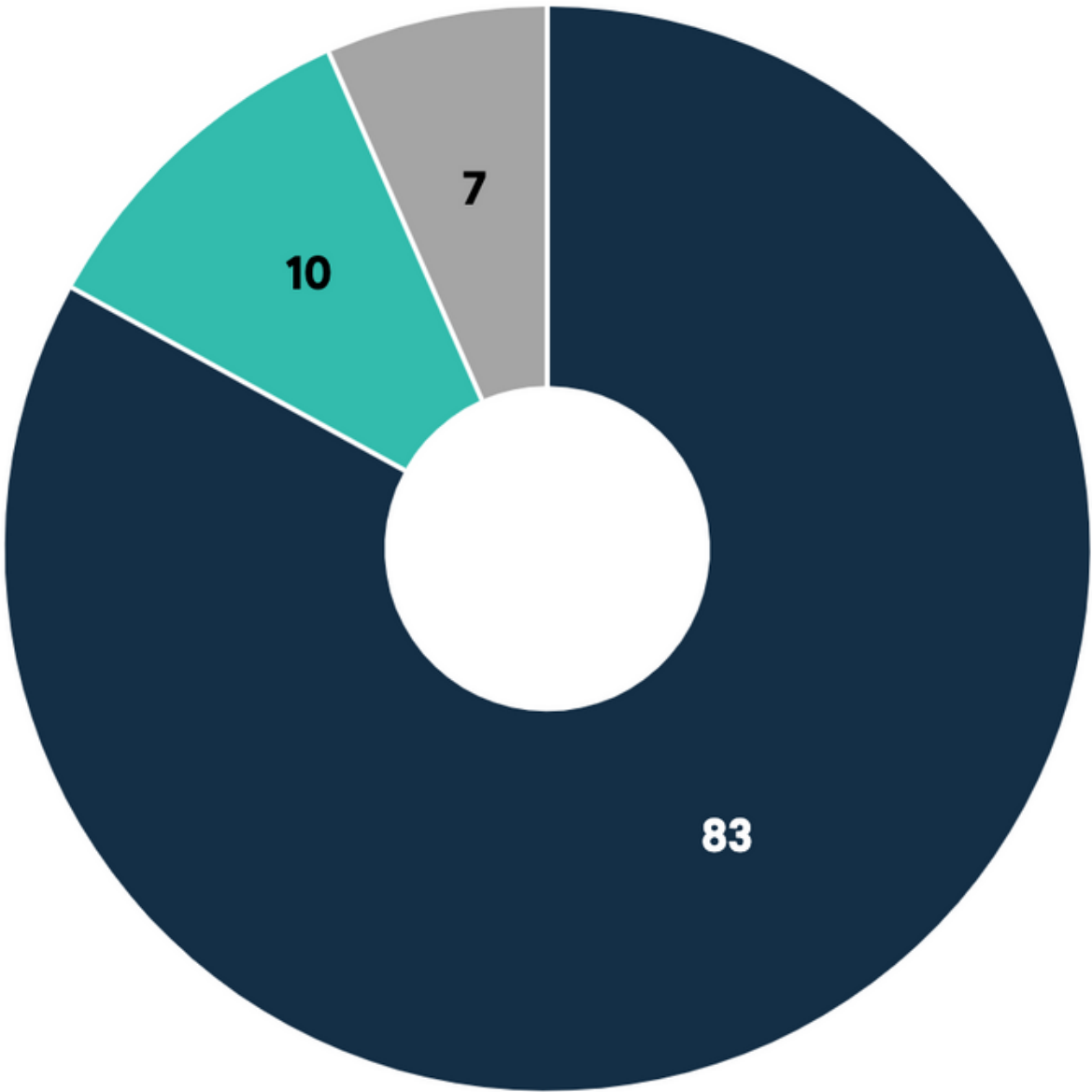
- Un 39% de la población afirma haber aumentado el número de proteínas que ingiere en sus comidas en el último año, lo que confirma el interés en torno a la ingesta de proteínas, promovida por una amplia oferta de productos altamente proteicos. Este comportamiento está especialmente presente entre los menores de 40 años y, entre los públicos analizados, entre los que acuden frecuentemente al gimnasio o realizan ejercicio físico con regularidad, así como entre aquellos que tienen interés por la nutrición saludable o que han acudido al nutricionista en el último año.
- Un 35% afirma haber aumentado el número de proteínas que ingiere a través de productos vegetales. Los patrones de comportamiento son, en este caso, muy similares al caso anterior.
- Un 33% de la población ha usado ChatGTP en el último año para buscar recetas de cocina, el mismo porcentaje que representan aquellos que han usado herramientas de IA para mejorar su alimentación o nutrición en el último año. La brecha por edad en estos comportamientos es muy elevada.
- Por último, un 25% de los españoles ha acudido en los últimos 365 días al nutricionista o a un especialista en nutrición. Este comportamiento es, también, más habitual en los grupos de edad más jóvenes.

En relación con los comportamientos y las percepciones en torno a la alimentación, un 83% de la población (un 60% entre los más jóvenes) afirma seguir la dieta Mediterránea...



En general, ¿diría que sigue usted una dieta Mediterránea?

● Sí ● No ● No lo sé

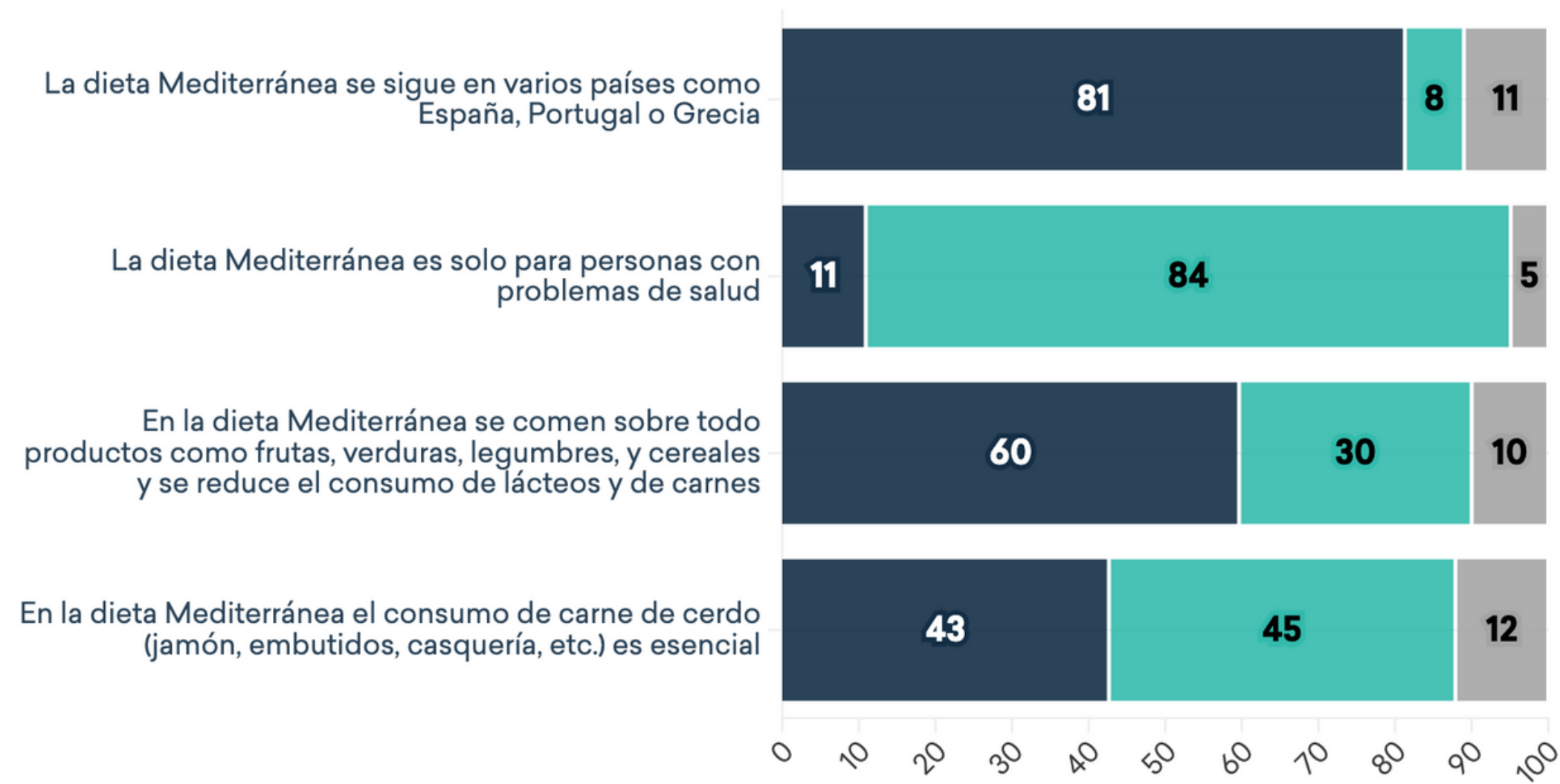


... aunque no siempre se identifican correctamente las características de la dieta Mediterránea



¿Y considera que las siguientes afirmaciones sobre la dieta Mediterránea son verdaderas o falsas?

● Verdadero ● Falso ● No lo sé



Una amplia mayoría de la población identifica correctamente el alcance geográfico de la dieta Mediterránea, así como su idoneidad para cualquier persona al margen de su estado de salud. Sin embargo, existe menor conocimiento acerca de esta dieta cuando se abordan cuestiones relacionadas con los productos o ingredientes que la componen. Un 40% piensa que es falso o se muestra indecisa ante la afirmación de que en la dieta Mediterránea se reduce el consumo de lácteo y carnes y un 45% afirma que el consumo de carne de cerdo es esencial en ella.

En general, se observa un mayor desconocimiento acerca de la dieta Mediterránea en el grupo de edad más joven (18-24).

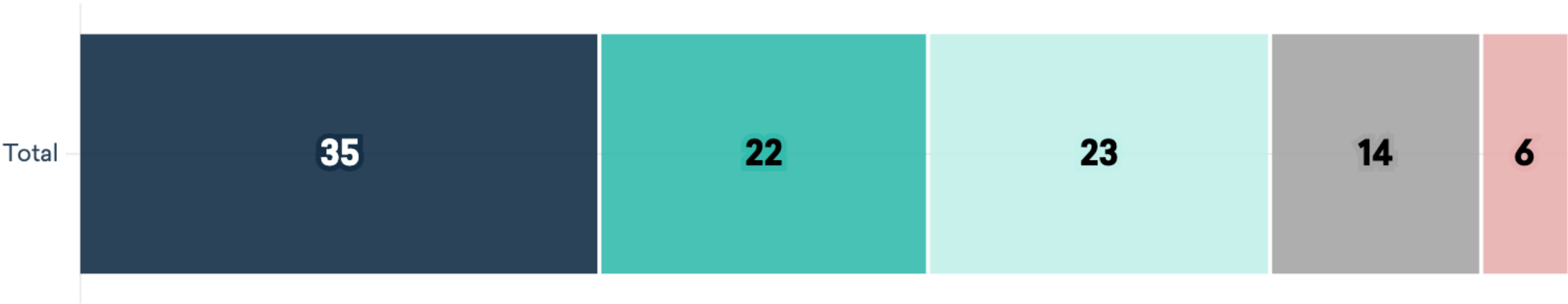
2 Dietas plant-based y legumbres

Un 35% de la población española afirma que ya reduce su consumo de carne en la dieta; un 45% ha pensado en hacerlo o podría plantearse hacerlo



Indique si "comer de todo, pero reduciendo el consumo de carne" es algo que ya hace, si es algo que ha pensado en hacer, si es algo que podría plantearse hacer o si es algo que probablemente no haría o que nunca haría

- Ya lo hago
- He pensado en hacerlo
- Podría plantearmelo
- Probablemente no lo haría
- Nunca lo haría

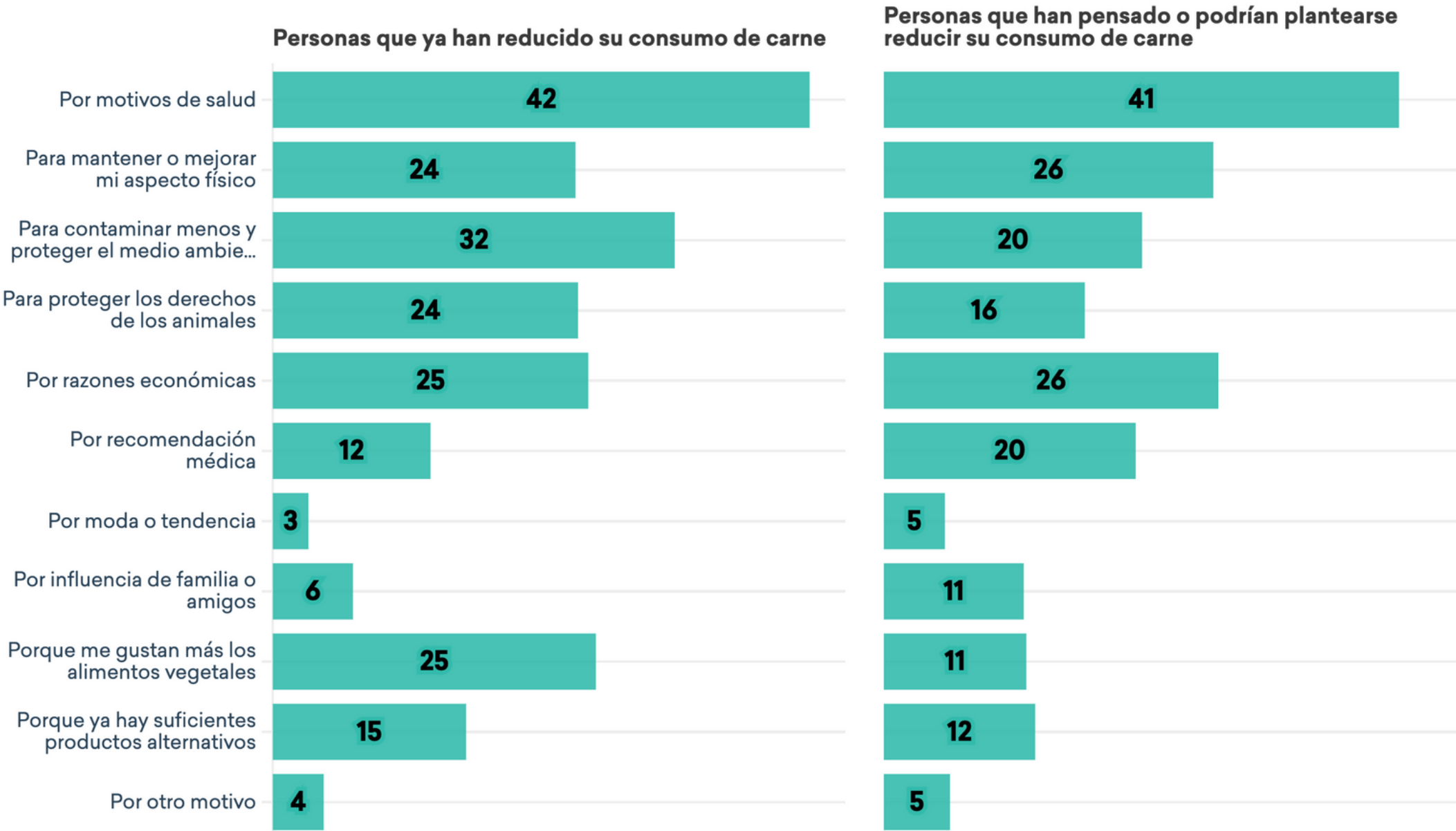


El perfil de aquellos que afirman que ya reducen el consumo de carne es más femenino (39% de las mujeres frente a 31% de los hombres) y más envejecido (48% de aquellos que tienen más de 65 años, frente a 20% entre los jóvenes entre 18 y 24). Existen amplias capas de la población que ya ha pensado en comer menos carne o que podría plantearse hacerlo, y el número de personas que rechaza más o menos tajantemente dar este paso es de solo el 20%.

La principal motivación para comer menos carne o para planteárselo es la salud



¿Cuáles son los principales motivos por los que ha reducido su consumo de carne, por los que se ha planteado hacerlo o por los que podría plantearse hacerlo? Seleccione un máximo de tres motivos



Entre aquellos que ya han reducido el consumo de carne, la principal motivación ha sido la salud y un 32% escoge como motivación contaminar menos y proteger el medio ambiente; en cambio, esa motivación solo es elegida por un 20% entre los que han pensado o podrían plantearse limitar la carne en la dieta.

Los datos sugieren que la motivación medioambiental es menos intensa en el caso de los que todavía podrían reducir el consumo de carne y que otras razones, como la salud, la economía o la mejora del aspecto físico podrían tener más peso.

*Pregunta realizada únicamente a aquellos que afirman haber reducido su consumo de carne o estar abiertos a ello

La principal motivación para comer menos carne o planteárselo es la salud



¿Y por qué no se plantea usted reducir su consumo de carne? Seleccione un máximo de tres motivos



El aspecto nutricional, el gusto por la carne o la falta de interés en cambiar de hábitos priman sobre cuestiones ideológicas o identitarias en la no disposición a reducir el consumo de carne. En cualquier caso, se observa una amplia variedad de casuísticas al analizar los resultados por variables.

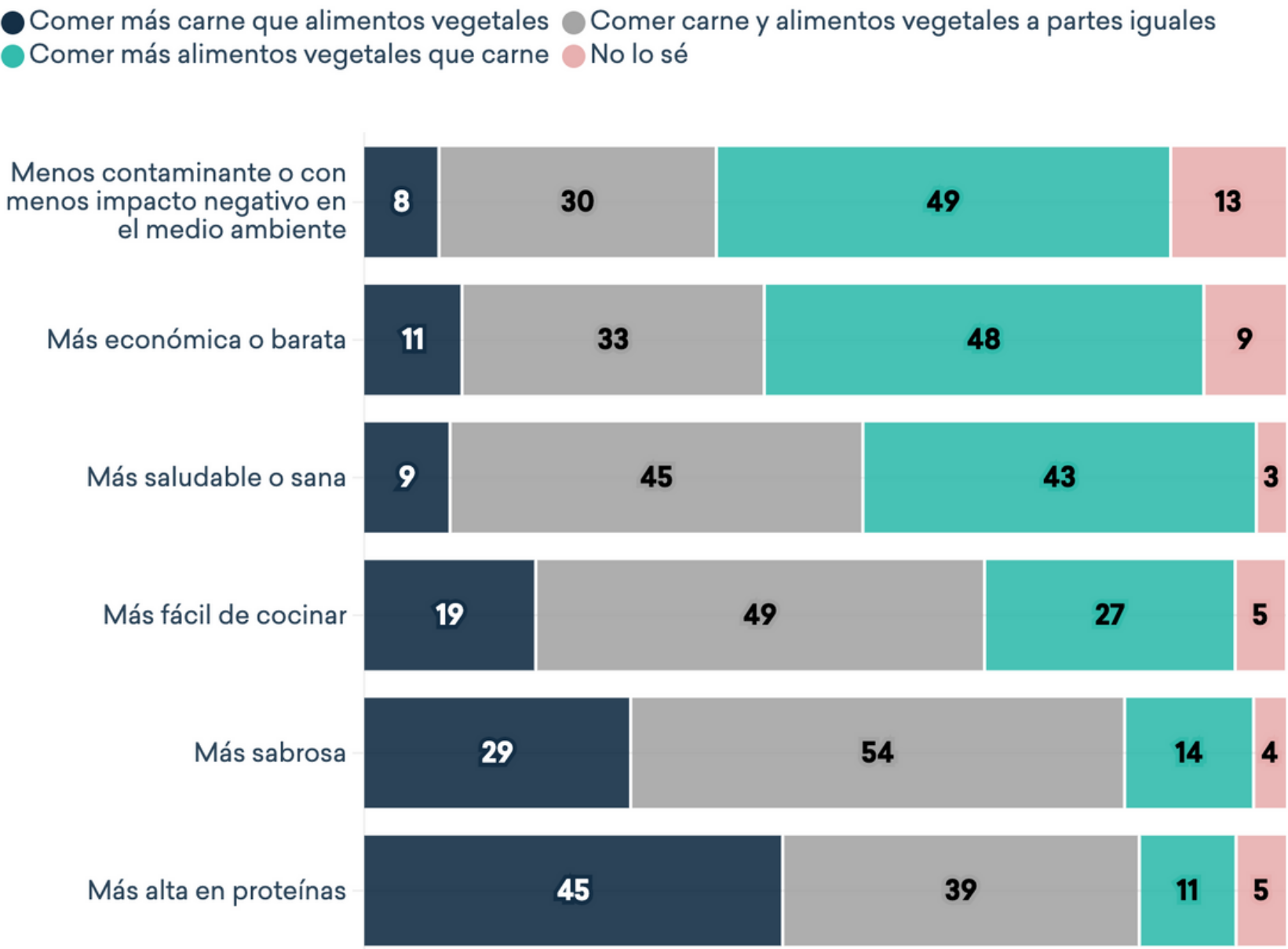
Por ejemplo, el grupo de edad más joven (18-24) elige como principal motivo para no reducir el consumo de carne el gusto por este alimento (48%), mientras que el grupo de edad por encima de los 65 escoge motivos nutricionales y también hay entre ellos un mayor porcentaje que no está interesado en cambiar de hábitos.

*Pregunta realizada únicamente a aquellos que afirman que probablemente no reducirían su consumo de carne o que nunca lo harían

El mayor consumo de vegetales se asocia con menos contaminación y menor precio, pero no con otras dimensiones de la alimentación



¿Cuál de las siguientes combinaciones diría usted que es...



Una mayoría de españoles considera que una dieta con más productos vegetales que carne es menos contaminante y más económica o barata. Una mayoría considera que comer carne y alimentos vegetales a partes iguales es más saludable, más fácil de cocinar y más sabroso. Y una mayoría considera que una alimentación con más carne que productos vegetales es más alta en proteínas.

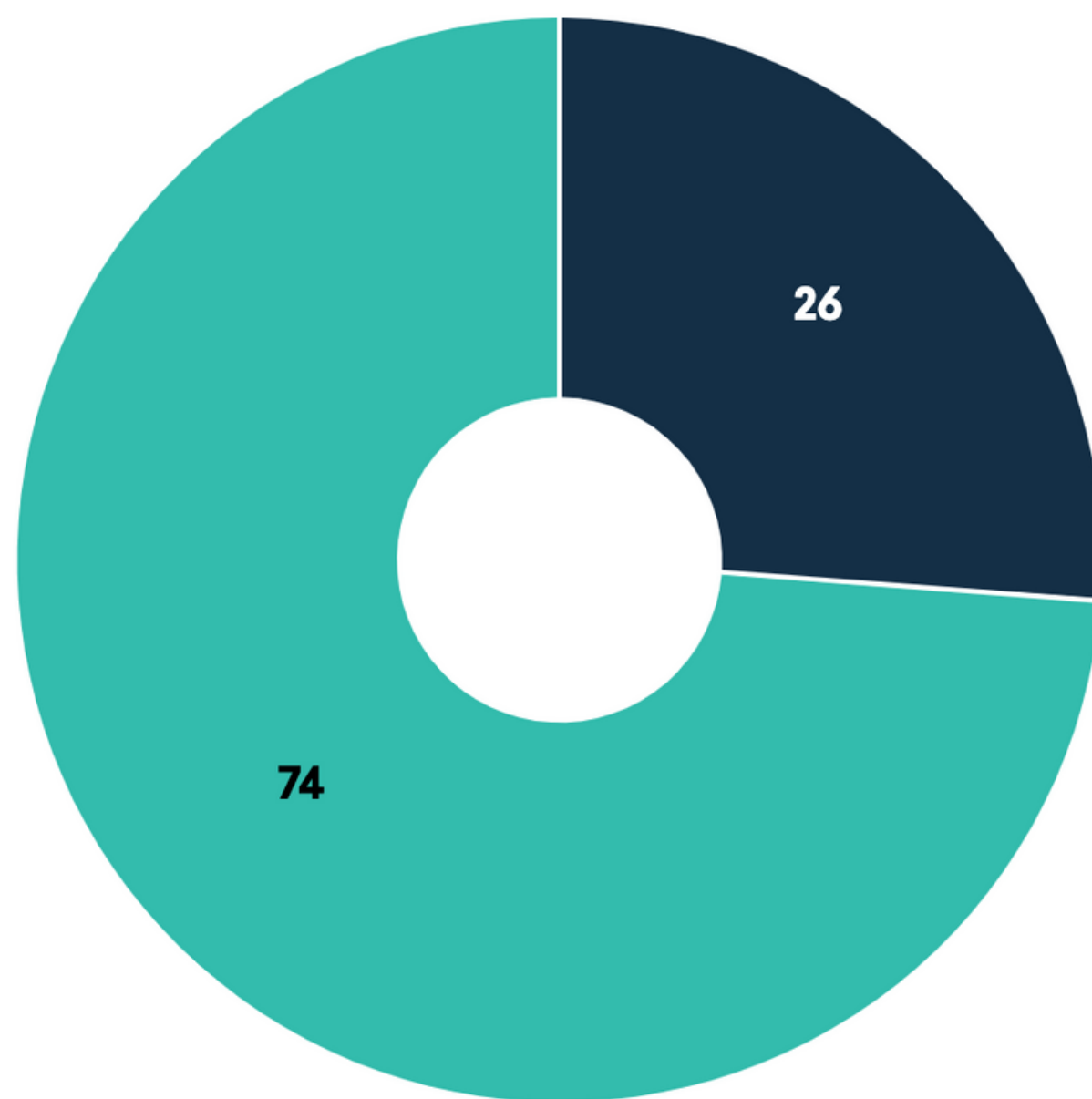
- La creencia de que una dieta con más vegetales que carne es más sana está más extendida entre las mujeres y entre los grupos de más edad.
- La creencia de que una dieta con más vegetales que carne es más económica está más extendida en los grupos de edad más avanzada y también en aquellos con un nivel económico más alto.
- En el caso del contenido proteico, son los más jóvenes (de 18 a 24) los que más convencidos están de que una dieta con más carne que vegetales tiene más proteínas, aunque se aprecian otras brechas arriba mencionadas.

La penetración del término “plant-based” o “dieta basada en plantas” es muy reducido



¿Ha oído hablar alguna vez del término “dieta plant-based” o “dieta basada en plantas”?

● Sí ● No



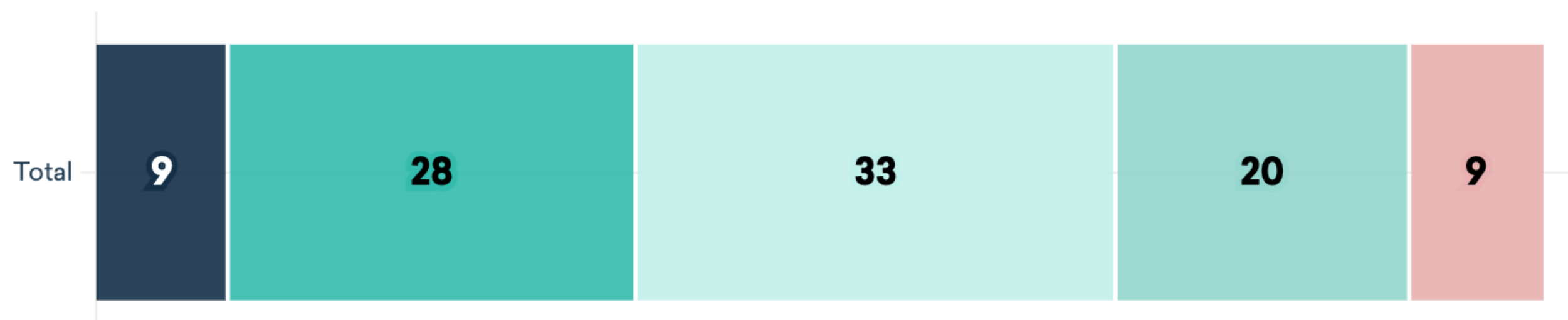
Las dietas plant based son mucho más conocidas por la población joven (un 47% de aquellos que tienen entre 18 y 24 años ha escuchado el término, mientras que el porcentaje es del 10% entre aquellos con un mínimo de 65 años).

También son más conocidas entre aquellos que tienen interés en nutrición saludable, entre los que han acudido al nutricionista en el último año o entre aquellos que practican mucho ejercicio físico o que van al gimnasio habitualmente.

Y una mayoría todavía ve difícil o imposible transicionar hacia este tipo de dietas

¿Cómo de fácil o difícil le resultaría personalmente adoptar una dieta basada en plantas

● Muy fácil ● Algo fácil ● Algo difícil ● Muy difícil ● Imposible

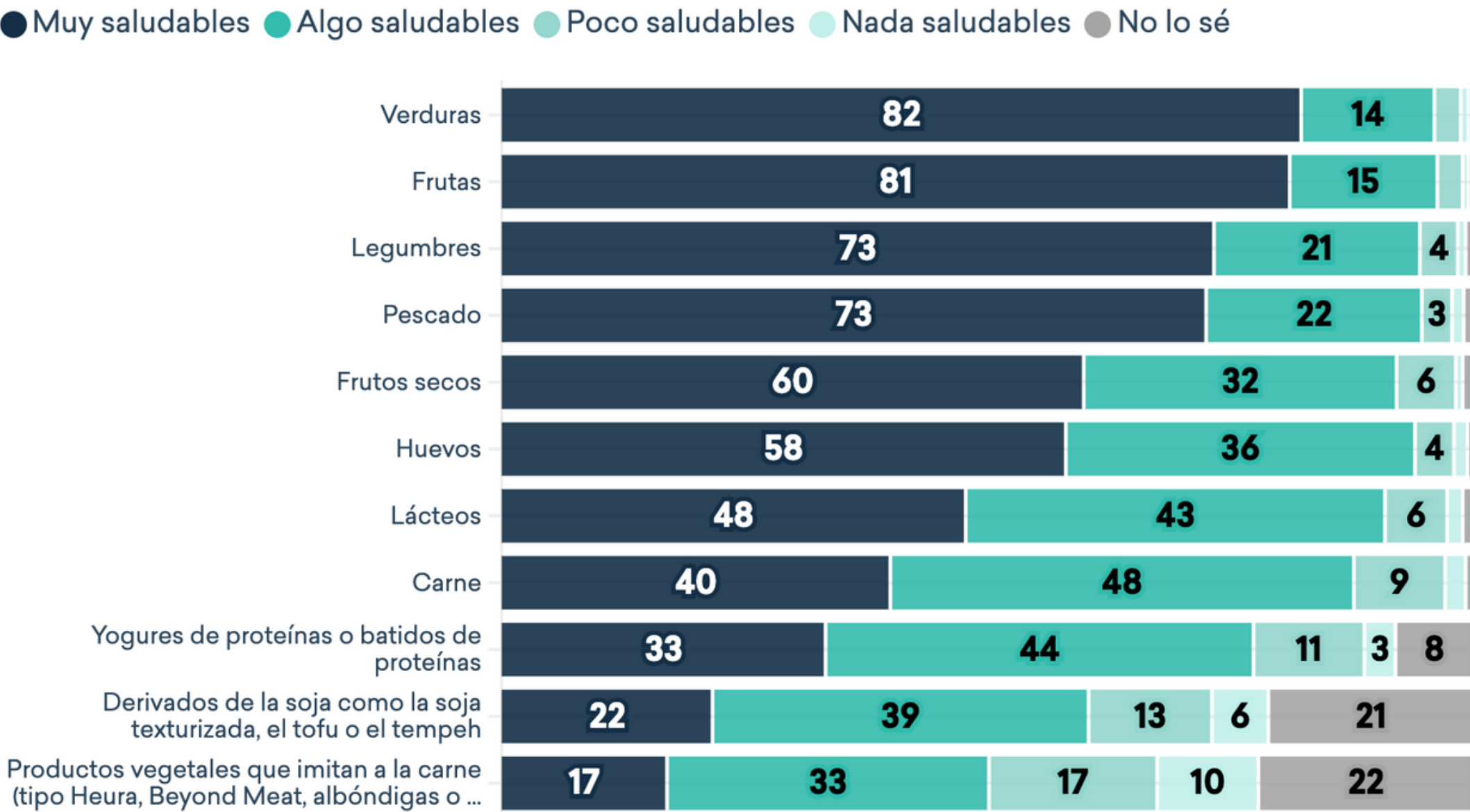


Para una mayoría de la población española, adoptar una dieta basada en plantas, una vez conocen en qué consiste (una dieta en la que, aunque se puede consumir carne y productos de origen animal, la mayor parte de los nutrientes necesarios se obtienen de productos vegetales) resultaría difícil o imposible. La percepción de dificultad está más extendida entre el grupo de edad más joven (18-24). En cambio, se percibe mayor facilidad entre aquellos que practican deporte o van al gimnasio con frecuencia o entre aquellos que buscan información sobre nutrición saludable habitualmente.

Las legumbres, más saludables a ojos de la sociedad española que la carne



¿Cómo de saludables diría usted que son los siguientes alimentos?



Un 73% de la población considera que las legumbres son muy saludables, mientras que ese porcentaje es de solo el 40% en el caso de la carne, donde una mayoría, el 48%, la considera únicamente “algo saludable”. De hecho, las legumbres serían el tercer producto más saludable sobre el que se ha preguntado, solo por detrás de frutas y verduras.

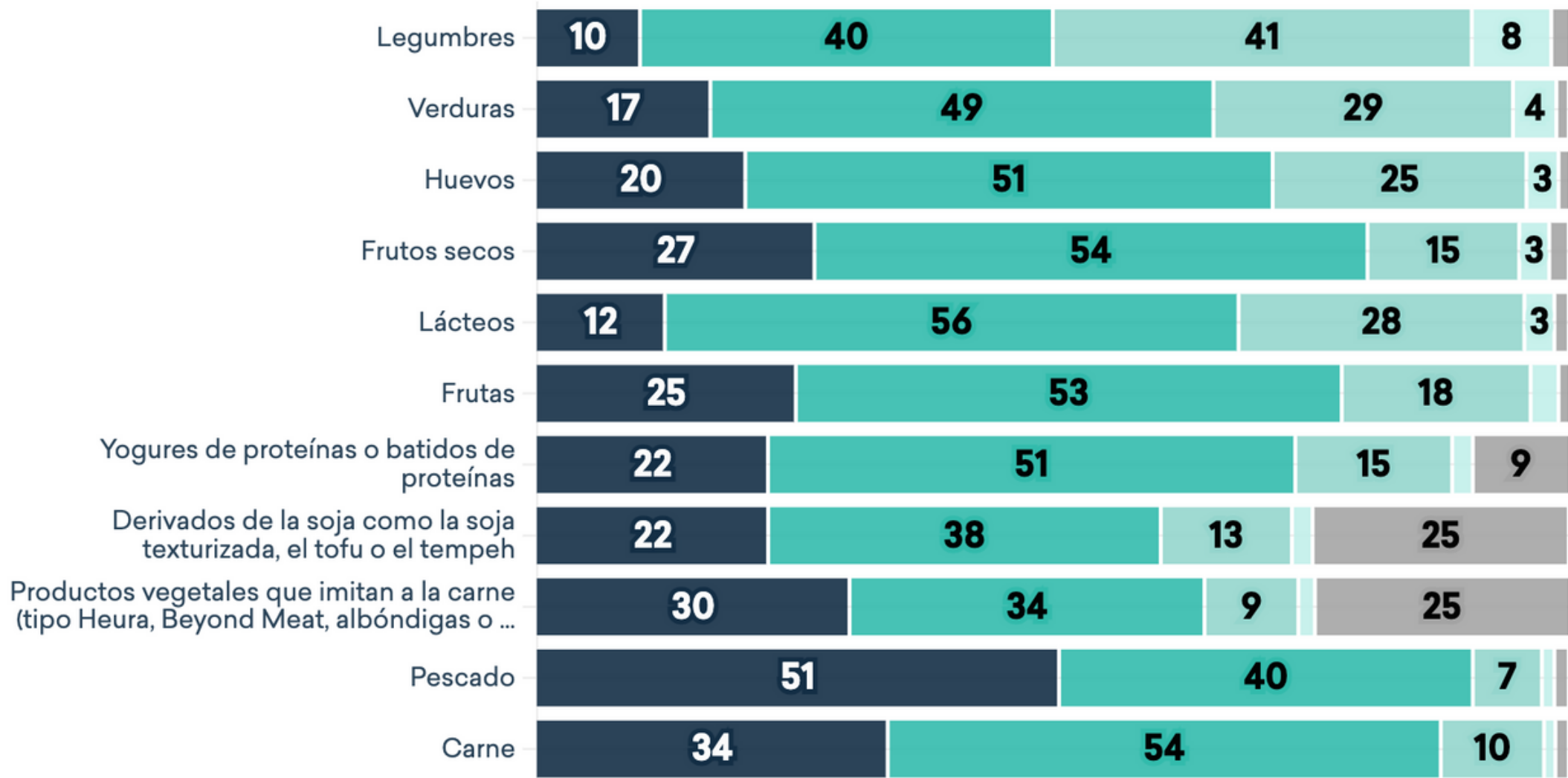
El 77% de las mujeres considera las legumbres “muy saludables”, frente al 70% de los hombres. Del mismo modo, la consideración de las legumbres como un alimento muy saludable aumenta con la edad: entre el grupo de mayores de 65 años, un 86% lo considera así, mientras que entre el grupo de menores de 25 años, el porcentaje es del 62%.

Las legumbres, el alimento más barato para los españoles



¿Cómo de baratos o caros diría usted que son los siguientes alimentos?

● Muy caros ● Algo caros ● Algo baratos ● Muy baratos ● No lo sé



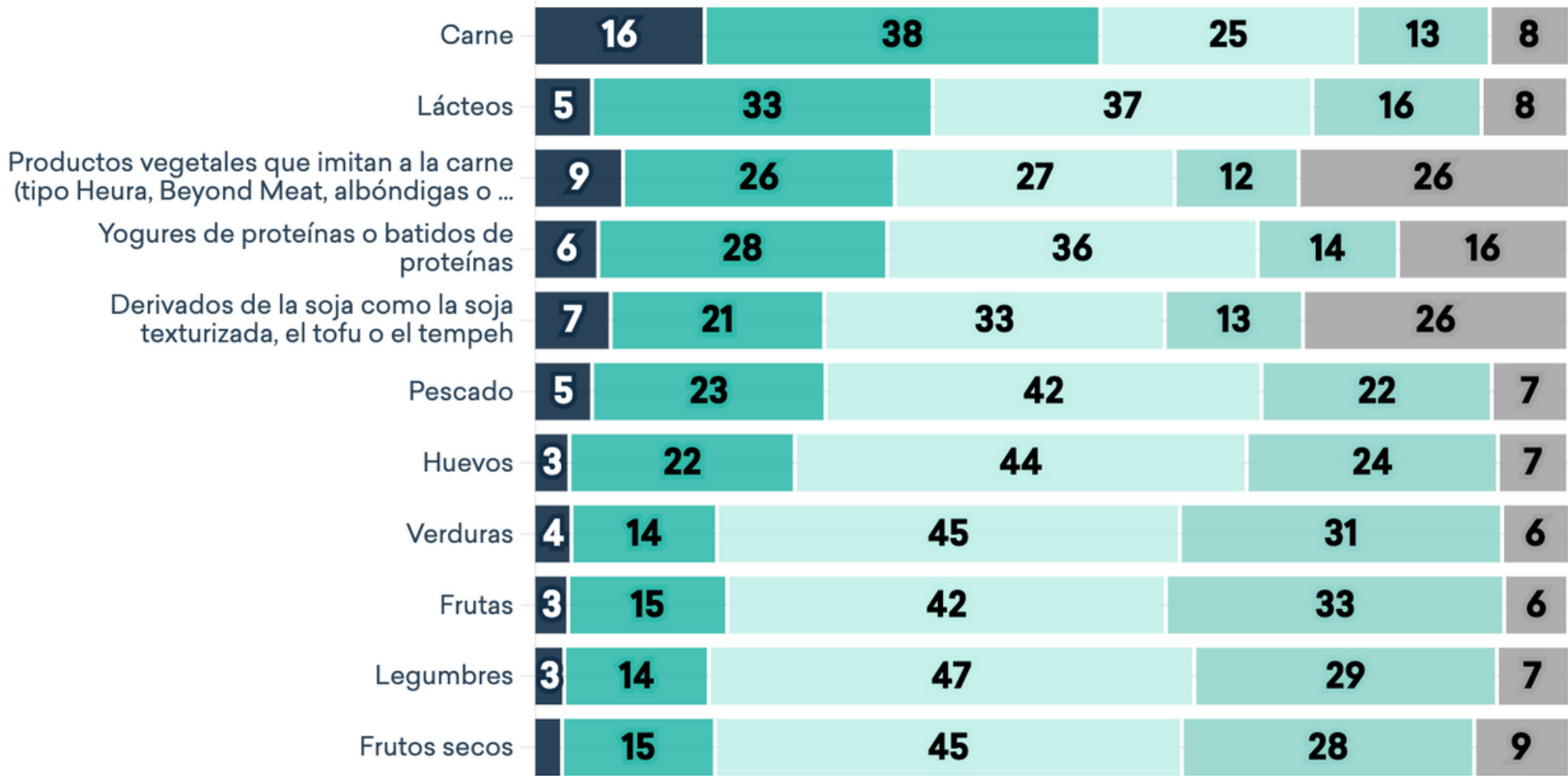
De todos los alimentos analizados, las legumbres son el alimento que los españoles perciben como más ajustado en precio: un 50% considera que son muy caras o algo caras y un 49% considera que son algo baratas o muy baratas. En el caso, de la carne, por ejemplo, un 88% de la población considera que es muy cara o algo cara.

Las legumbres, el alimento menos contaminante para los españoles



¿Y cómo de contaminantes diría usted que son los siguientes alimentos? (nos referimos al impacto negativo que tiene sobre el medio ambiente producir cada uno de los siguientes alimentos, desde su cultivo hasta que llegan a las personas consumidoras)

● Muy contaminantes ● Algo contaminantes ● Poco contaminantes ● Nada contaminantes
● No lo sé

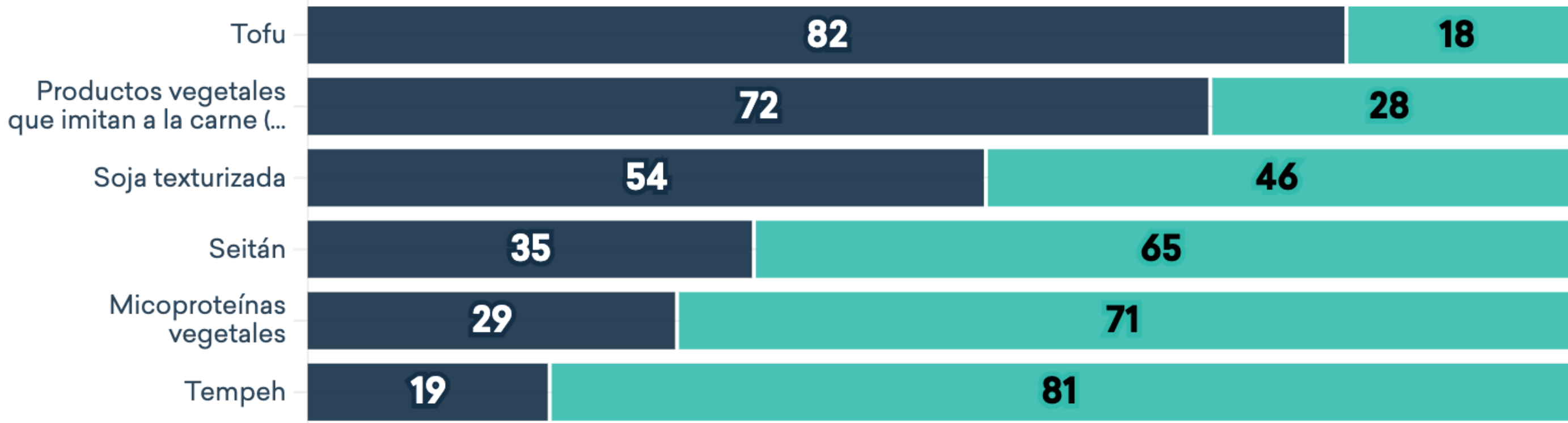


Al mismo tiempo, algunos de los productos que se pueden incluir en una dieta plant-based como fuente de proteínas son grandes desconocidos



Antes de realizar esta encuesta, ¿conocía usted o había escuchado usted hablar de los siguientes productos?

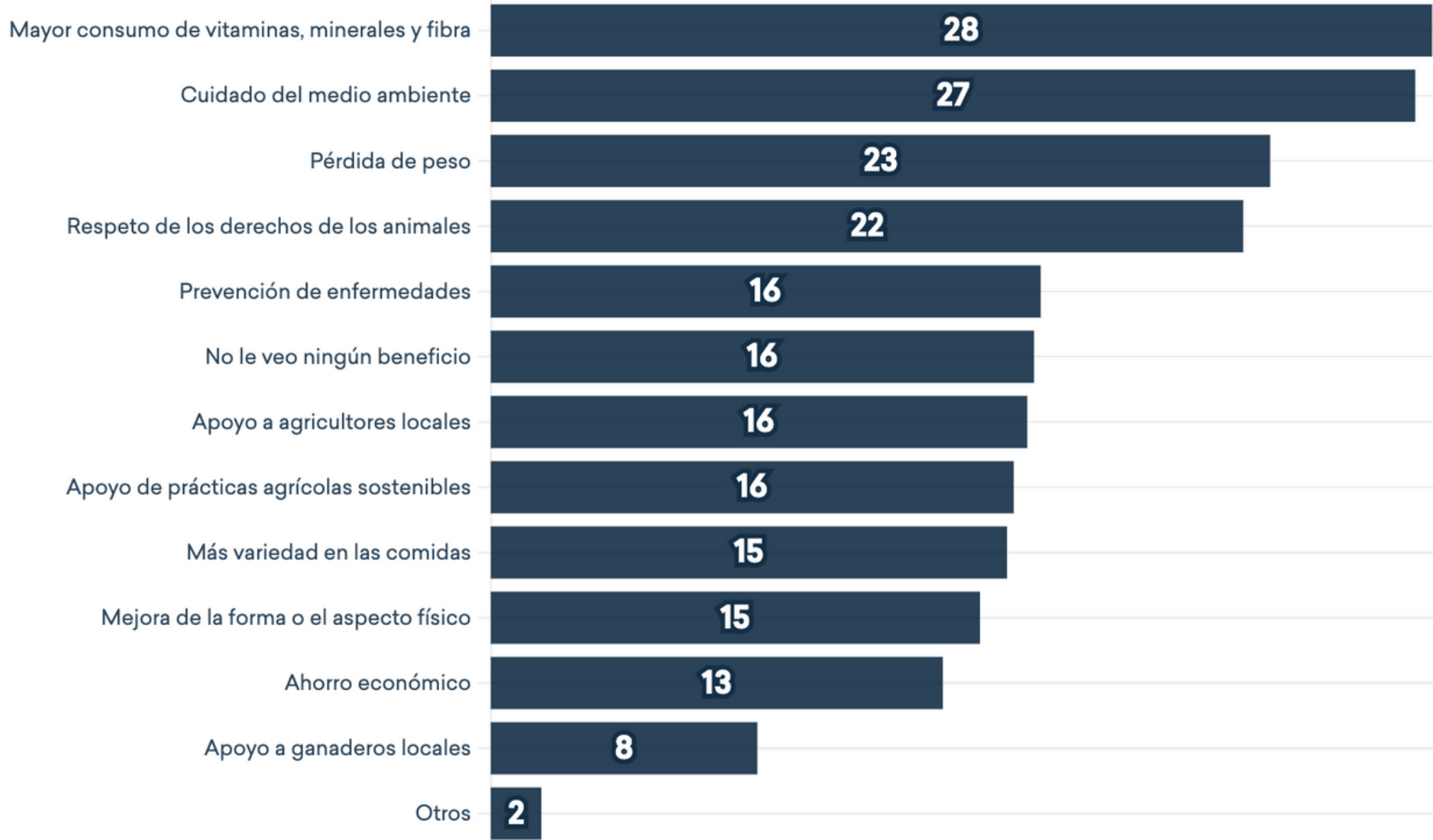
● Sí ● No



Mayor consumo de vitaminas, minerales y fibra, cuidado del medio ambiente y pérdida de peso, principales ventajas percibidas de la dieta plant-based



¿Qué beneficios diría que puede tener una dieta basada en plantas? Seleccione un máximo de tres opciones

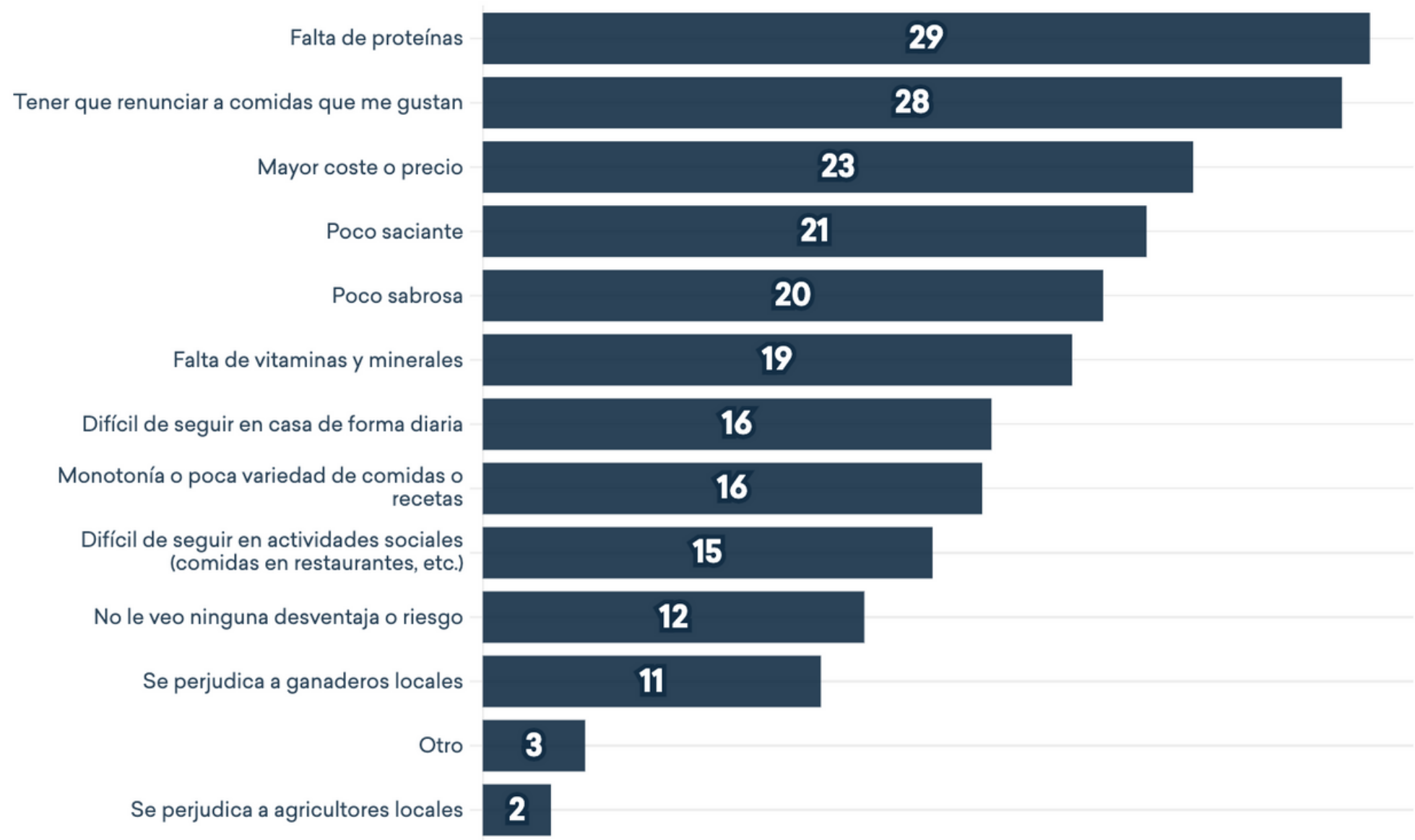


El apoyo a agricultores o ganaderos locales no está entre las principales ventajas percibidas de las dietas plant-based. La sociedad se inclina más por el aumento en el consumo de vitaminas, minerales y fibra, por el cuidado del medio ambiente o por la pérdida de peso.

La potencial falta de proteínas o la renuncia a alimentos que gustan, entre las principales desventajas de las dietas plant-based



¿Qué desventajas o riesgos diría que puede tener una dieta basada en plantas?
Seleccione un máximo de tres opciones



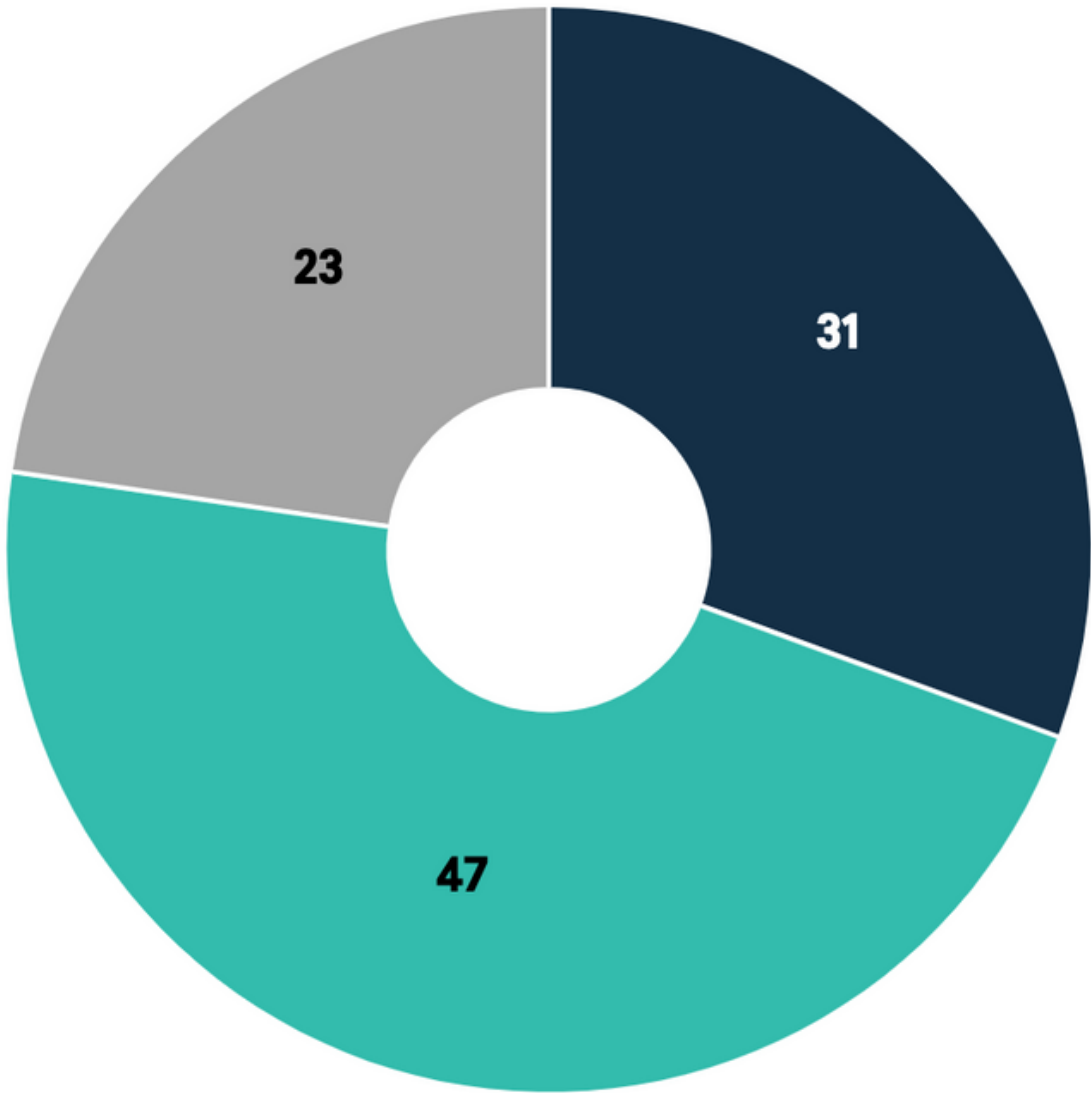
En cuanto a las desventajas, las principales serían la menor ingesta de proteínas, la renuncia a determinados alimentos o, curiosamente, el mayor coste o precio (aunque verduras y legumbres sean percibidas como más baratas que otros alimentos).

En relación con las proteínas, una mayoría de la población afirma que no es posible cubrir las necesidades diarias de proteínas solo con alimentos vegetales o se muestra indecisa al respecto



En general, ¿cree usted que es posible cubrir las necesidades diarias de proteínas únicamente con alimentos vegetales?

● Sí ● No ● No lo sé



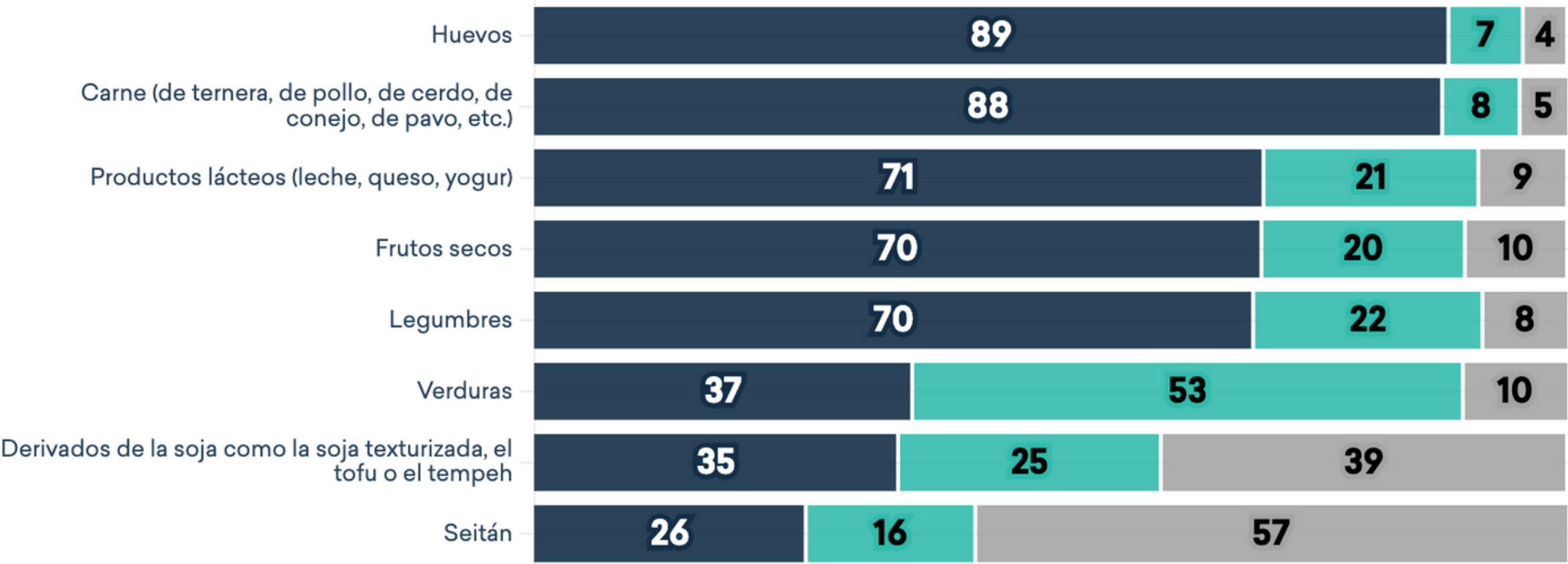
Solo un 31% de la población española piensa que es posible cubrir las necesidades diarias de proteínas recurriendo únicamente a los vegetales.

Ello no impide que un 70% identifique correctamente a las legumbres como un alimento alto en proteínas



¿Diría que los siguientes alimentos son altos o bajos en proteínas?

● Alto en proteínas ● Bajo en proteínas ● No lo sé

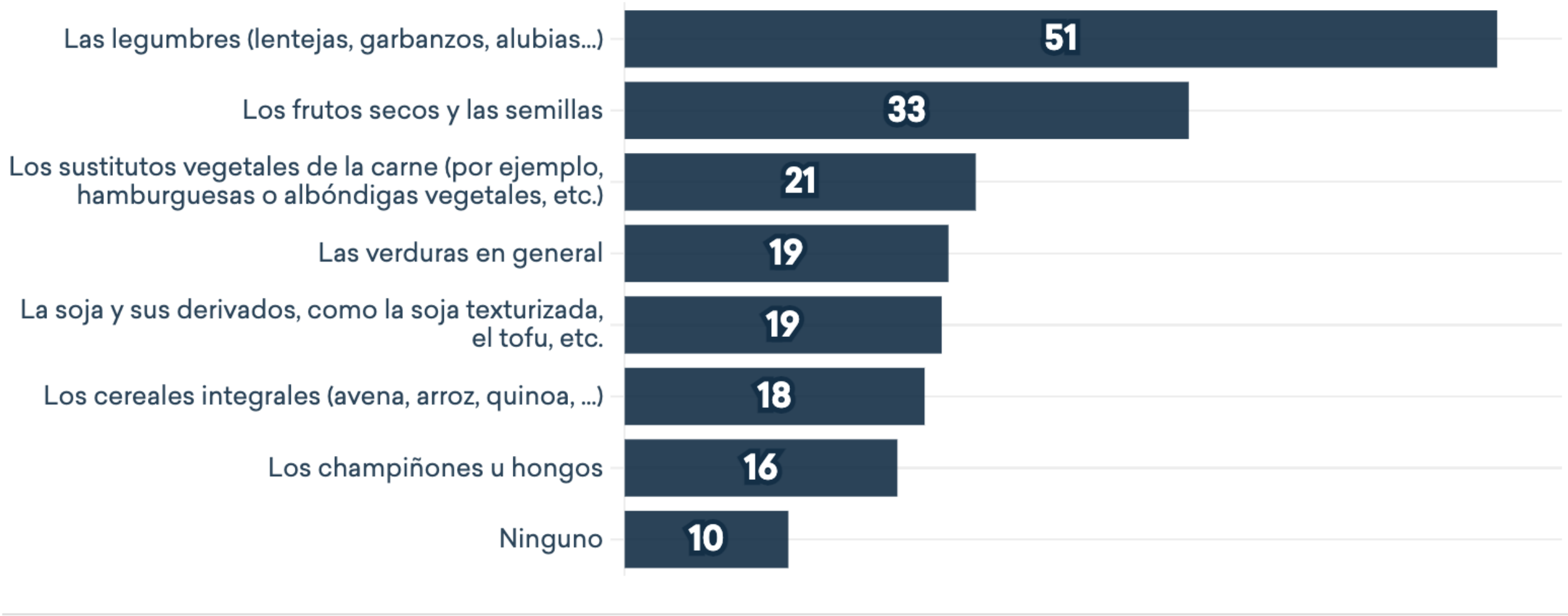


Un 70% de la población afirma que las legumbres son un alimento alto en proteínas, 19 puntos menos que en el caso de la carne. Las proteínas son percibidas como una fuente elevada de proteínas en mucho mayor medida que productos como el seitán o los derivados de la soja que, a juzgar por los datos, siguen siendo grandes desconocidos también en lo que se refiere a sus componentes nutricionales.

Un 51% identifica las legumbres como el alimento de origen vegetal que mejor puede sustituir a la carne como fuente de proteínas



¿Qué alimentos de origen vegetal cree que pueden sustituir mejor a la carne como fuente de proteínas? Por favor, seleccione un máximo de tres opciones

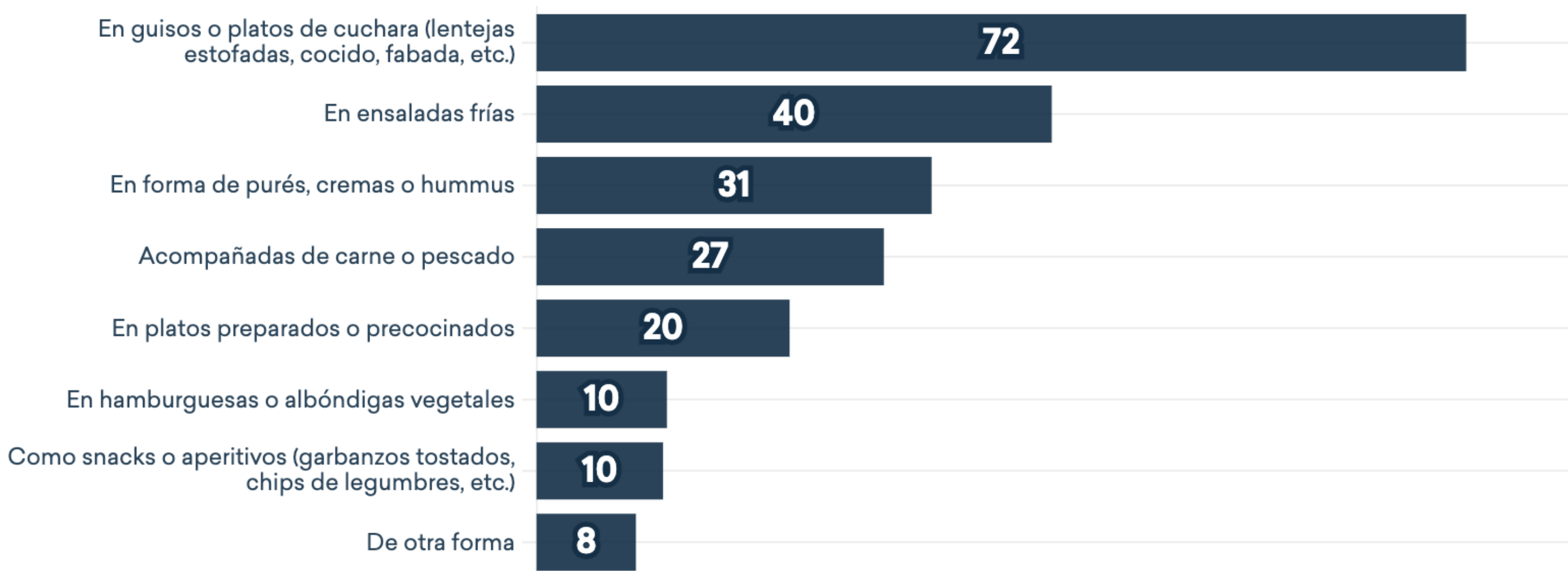


La sociedad española identifica mayoritariamente a las legumbres y a los frutos secos como los alimentos que mejor pueden sustituir a la carne como fuente de proteínas. Los productos vegetales que imitan a la carne y la soja y sus derivados obtienen resultados más bajos, incluso por debajo de las verduras en el caso de la soja y sus derivados. Existen algunas diferencias al analizar los resultados por variables: por ejemplo, los grupos de edad más jóvenes seleccionan los productos vegetales que imitan a la carne en mayor medida como un sustituto (seguramente debido a su mayor familiaridad con ellos), mientras que las legumbres y los frutos secos son más elegidos por el grupo de edad mayor de 65 años. Similarmente, entre las mujeres un 57% escoge las legumbres, mientras que entre los hombres ese porcentaje es del 45%.

En cuanto a las formas de consumo de las legumbres, ganan los guisos o platos de cuchara



Cuando usted come legumbres, ¿cómo suele consumirlas?



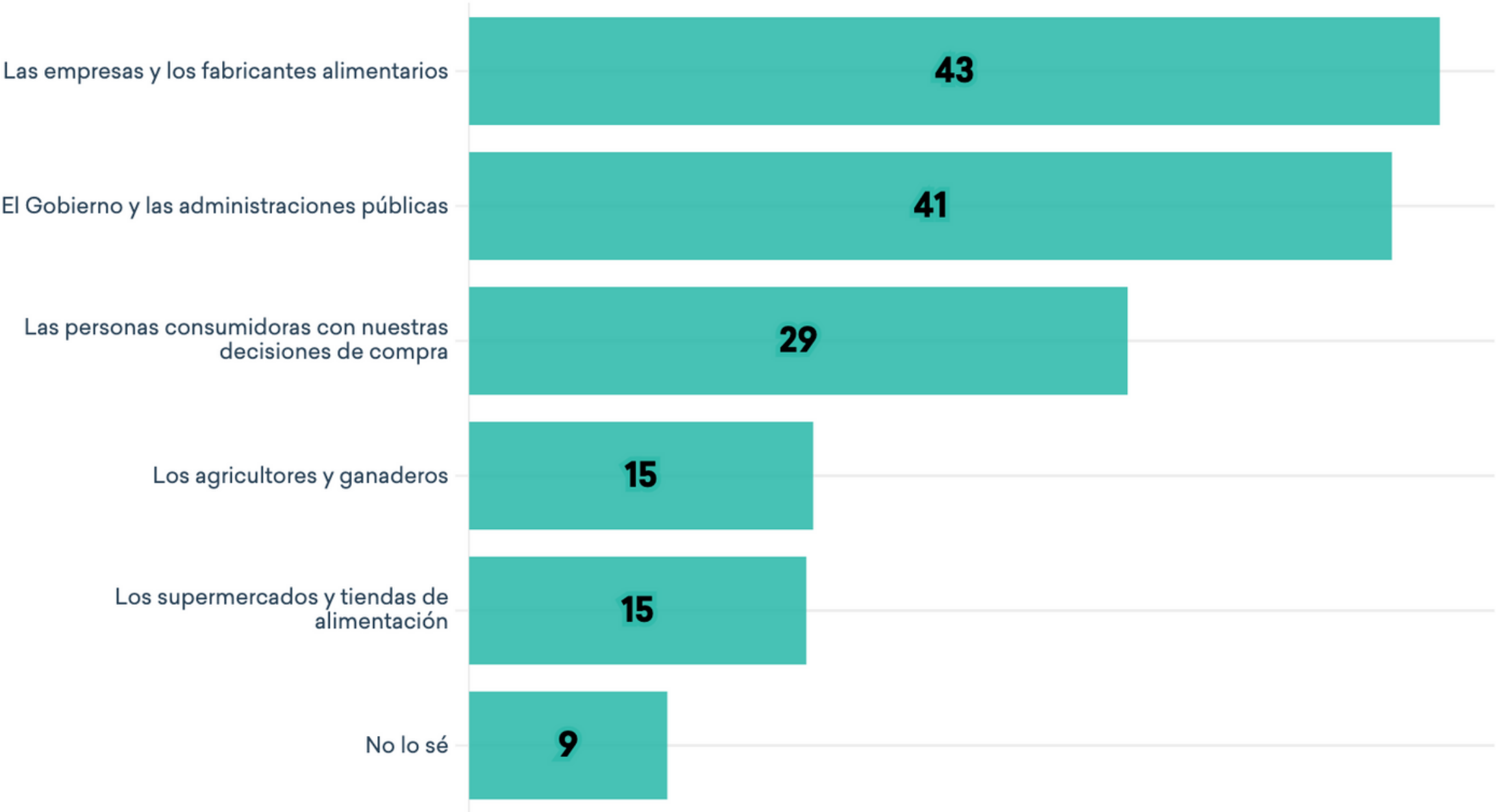
Finalmente, la encuesta muestra cómo los guisos y los platos de cuchara son, con diferencia, la forma más generalizada de consumir legumbres en España. Un 72% afirma que las consume de esta forma, mientras que un 40% menciona las ensaladas frías y un 31% los purés, cremas y hummus.

3 Políticas públicas

Empresas alimentarias y Gobierno y administraciones públicas, principales responsables de reducir el impacto medioambiental de la alimentación



¿Quién diría que es más responsable de reducir la contaminación o el impacto medioambiental que genera nuestra alimentación? Seleccione hasta dos opciones

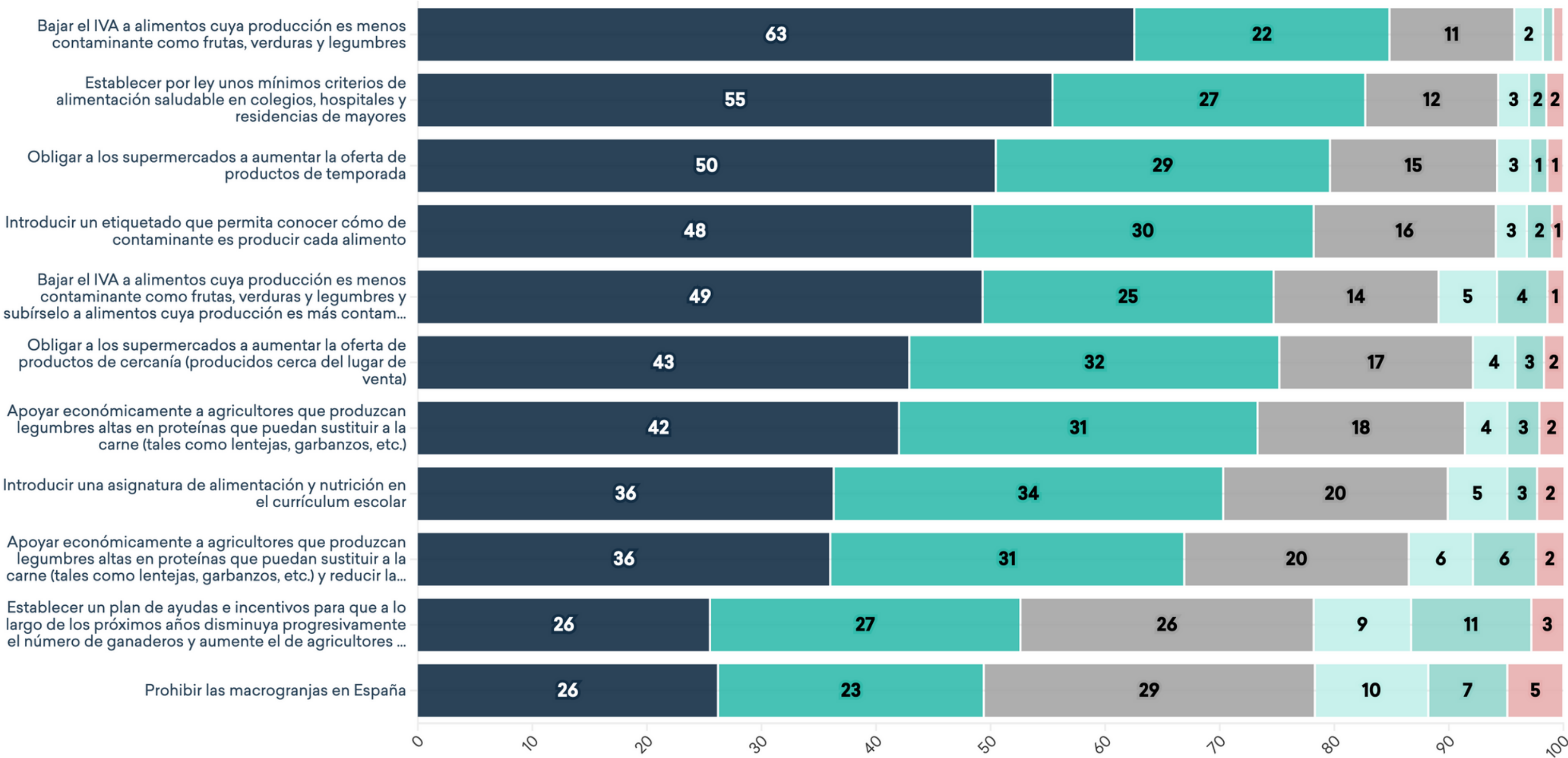


La mayoría de medidas o políticas públicas propuestas en relación con la alimentación y las dietas plant-based reciben un apoyo amplio por parte de la población



¿En qué medida está usted a favor o en contra de cada una de las siguientes medidas o políticas relacionadas con la alimentación y la agricultura/ganadería?

Muy a favor Algo a favor Ni a favor ni en contra Algo en contra Muy en contra No lo sé

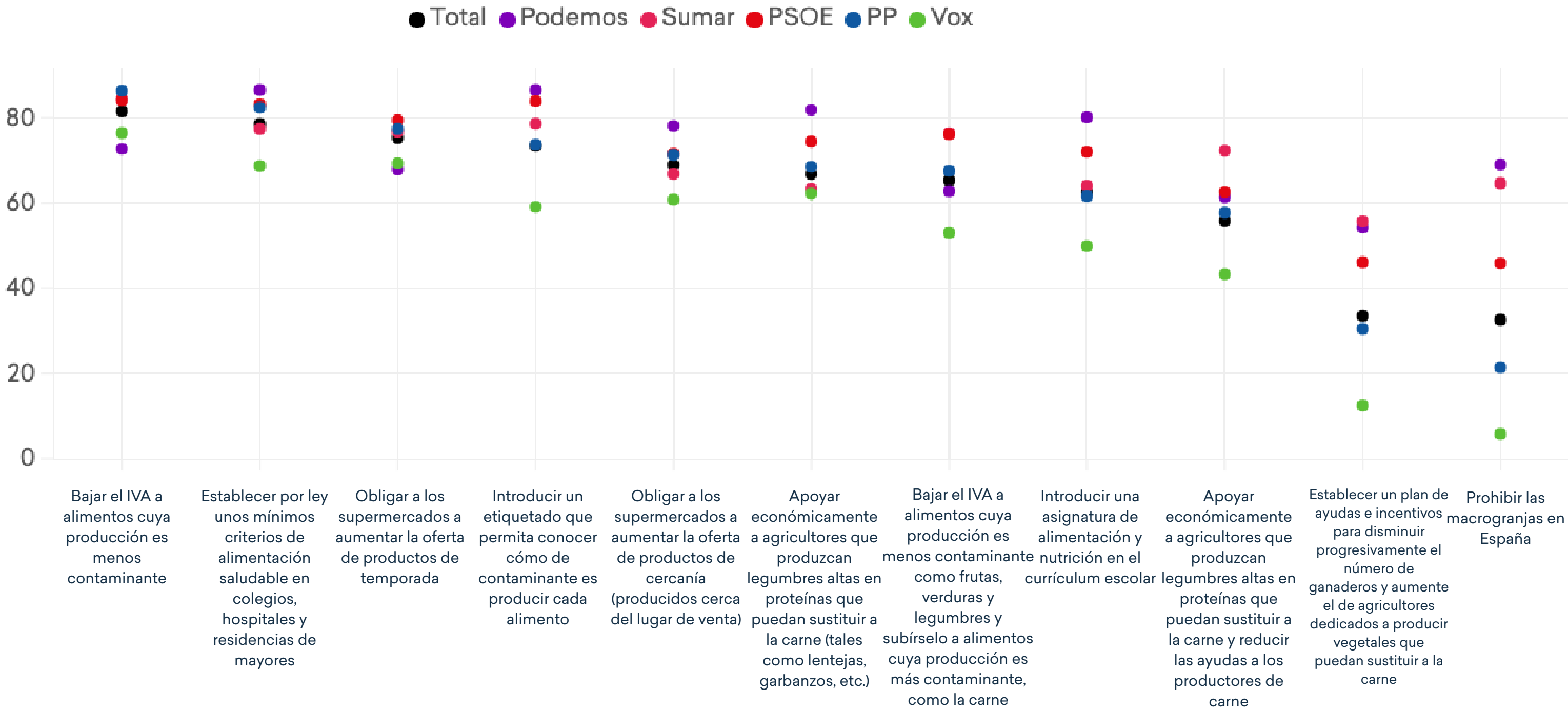


Y algunas de las medidas son más polarizantes o divisivas que otras



¿En qué medida está usted a favor o en contra de cada una de las siguientes medidas o políticas relacionadas con la alimentación y la agricultura/ganadería?

Para cada medida, se muestra el resultado de restar al % que está a favor el % que está en contra





**More in
Common**